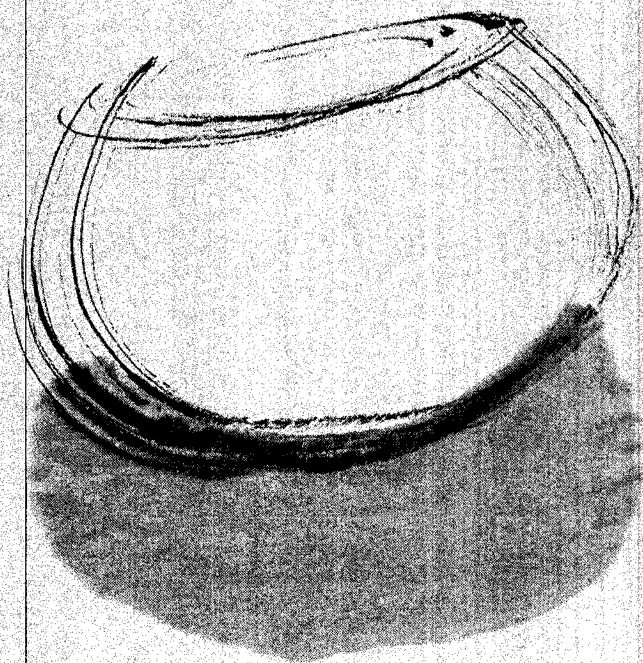
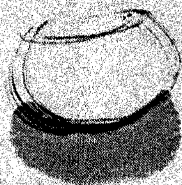
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

najaar 2004 - jaargang 10 - nr. 20

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



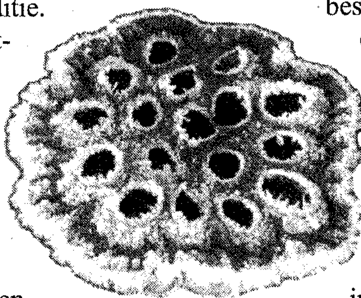
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 20 – najaar 2004
Samen als een sangha

Lieve sanghavrienden

Bij het samenstellen van deze Klankschaal diende zich in eerste instantie geen duidelijk thema aan. Natuurlijk is er veel nieuws te melden. Zo besteden we aandacht aan de retraite van afgelopen voorjaar in De Glind. Thây Phap Dung en verschillende deelnemers hebben daarvoor prachtige bijdragen geschreven. Dit najaar hebben Rochelle Griffin en Jan Boswijk van de Orde van Interzijn een Lamp gekregen van Thây, waardoor zij leraar zijn geworden in deze traditie. Hun gatha's en één antwoord daarop van Thây, staan in dit nummer. Daarnaast is Adriaan van Wagensveld als monnik toegetreden in Plum Village. Hij vertelt ons wat zijn beweegredenen daarvoor waren en hoe hij, nu als Chan Phap Sinh, zijn leven in Plum Village ervaart. Maar een duidelijk thema dat alles aan elkaar knoopte, dat diende zich niet aan. Dat maakte het lastig om een tekst van Thich Nhat Hanh uit te kiezen. Verschillende opties bespraken we met elkaar, maar we waren onbeslist: het wilde maar niet duidelijk worden.



Totdat Theo van Gogh werd vermoord en de gebeurtenissen om ons heen in een stroomversnelling raakten. Zoals veel anderen, was ik diep geschokt door wat er was gebeurd en vooral door de nasleep ervan: de sfeer van woede en angst, uitmondend in verbale en fysieke uitingen van geweld tegenover willekeurige moslims.

Gelukkig zijn er ook veel positieve krachten aan het werk om de nasleep een andere wending te geven. Marjolijn van Leeuwen schreef daarover een brief aan de Nederlandse sangha, die we in deze Klankschaal hebben opgenomen. Ook werd het opeens duidelijk welke tekst we konden kiezen: De wijsheid van geen onderscheid maken, een lezing die Thây dit voorjaar hield en waarin hij het belang benadrukt om te beseffen dat wij niet kunnen bestaan zonder alles en allen om ons heen. En daarmee worden alle artikelen in deze Klankschaal ook weer tot een eenheid gesmeed: wij vormen met ons allen een sangha, een gemeenschap die samen oefent in begrip en compassie, met alle uitingsvormen die daarbij horen. We kunnen de oefening van Thây belichamen en in het hier en nu blijven. Genieten van de koude, prikkelende winterlucht, van het prachtige winterlicht en van de regenbogen die dit jaargetijde biedt. Wat kunnen wij beter doen dan ons niet te laten meeslepen in een stemming van wanhoop, de vrede in onszelf bewaren en deze op die manier uitdragen.

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart
Sangha Haarlem

De wijsheid van geen onderscheid maken

Tijdens de Colors of Compassion retraite in Deer Park (California) in maart van dit jaar hield Thich Nhat Hanh een lezing waarin hij uitgebreid ingaat op het belang geen onderscheid te maken. Thây benadrukt dat wij niet kunnen bestaan zonder alles en allen om ons heen. Met dat besef hoeven wij ons niet beter of slechter te voelen dan een ander, maar ook niet gelijk. We hoeven alleen maar te accepteren dat alles er is zoals het is.

Mijn ware thuis

Lieve vrienden, het kan zijn dat je het gevoel hebt, dat je niet tot een specifiek land behoort, tot een speciefieke plek. Misschien voel je geen verwantschap met een cultureel erfgoed of enige specifieke etnische groep. Als je het gevoel hebt, dat je niet wordt geaccepteerd, dat je nergens bij hoort en dat je geen identiteit hebt, dan heb je toch een kans om je ware thuis te bereiken. Dat gebeurde met mij. Mijn ware thuis is niet beperkt tot een bepaalde plaats. Mijn ware thuis is niet begrensd, noch geografisch, noch etnisch, noch cultureel.

Het kan zijn, dat je een bepaalde culturele of geografische voorkeur hebt. De één houdt van sneeuw en van heel koud weer, de ander houdt ervan om ergens te zijn waar de zon veel schijnt. Je kunt zo je voorkeuren hebben, maar je maakt geen onderscheid: alle behoren je toe. Soms kun je een voorkeur voor iets hebben, maar je kunt niet tegen iets kiezen. Want alles is mooi en elke plaats kan mooi zijn. Daar heb je niet slechts een deeltje van, je hebt het totaal en je bent vrij om van alles te genieten.

Geen onderscheid maken

Stel dat je van sinaasappels houdt. Ze zijn je favoriete fruitsoort en je kunt ervan genieten. Toch is er niets om je ervan te weerhouden ook van mango, kiwi of zelfs doerian* te houden. Het is jammer als je alleen maar één soort fruit zou kunnen eten. Je kunt van alle soorten genieten.

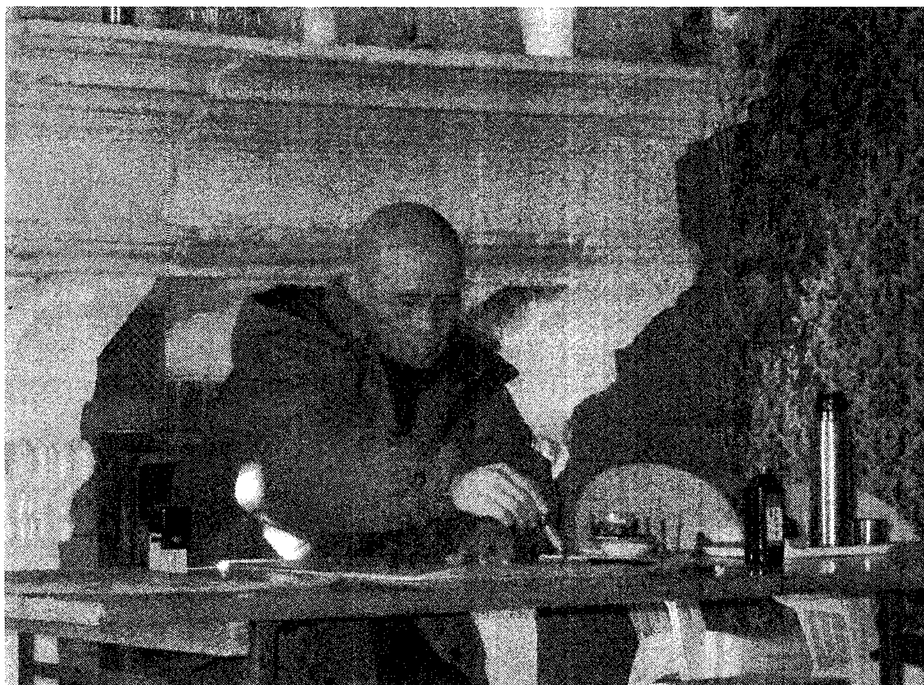
Het is jammer als je je alleen richt op christendom of boeddhisme. Het christendom is slechts één onderdeel van het spirituele erfgoed van de mens, net als het boeddhisme. Het is jammer als je je toevertrouwt en trouw bent aan slechts een van deze spirituele erfenissen, want er zijn prachtige dingen te vinden in de andere. Je sinaasappel smaakt misschien heerlijk, maar de mango ook. Het zou bovendien jammer zijn om de kiwi en de doerian uit te sluiten.

In je ware thuis is er geen onderscheid, je bent vrij. En als je leeft met de wijsheid van geen onderscheid maken, dan lijd je niet en omhels je iedereen: elk land, elke cultuur, elke etnische groep. Zo is het bij mij. Ik maak nergens

---

* Een doerian is een stekelige vrucht, ook wel 'stinkvrucht' genaamd.

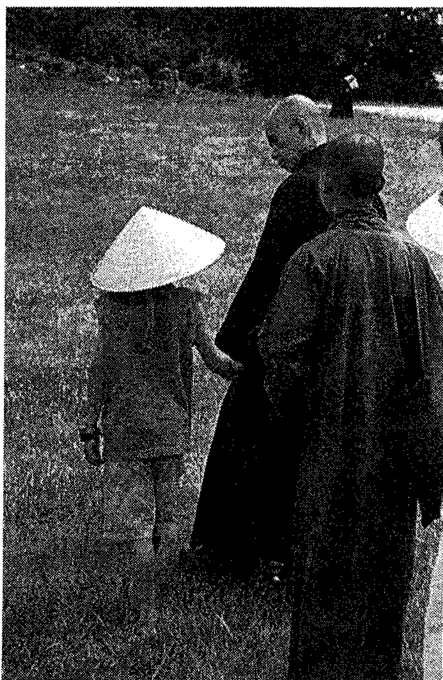
onderscheid tussen. Ik hou van sinaasappels, maar ik hou ook van mango en kiwi. Ik eet geen doerian, maar ik wijs het niet af en mijn vrienden, mijn leerlingen, eten het voor mij.
Dit is mijn rechterhand en dit is mijn linkerhand. Er zijn twee handen en die haal ik niet door elkaar. Mijn rechterhand heeft al mijn gedichten geschreven, op één na. Ik schrijf mijn gedichten altijd met een pen, behalve een keer toen ik geen pen had. Er was een gedicht in mij dat eruit wilde en ik had geen pen. Er was een typmachine op tafel. Dus ik pakte een oude envelop, rolde die in de typmachine en ik schreef mijn gedicht. Ik herinner me nog de titel van dat gedicht: 'De kleine buffel rent de zon achterna'. Dat was de enige keer dat mijn linkerhand bijdroeg aan het schrijven van poëzie. Toch heeft mijn rechterhand nooit last gehad van een meerderwaardigheidscomplex. Mijn rechterhand denkt of zegt geen dingen als: 'Linkerhand, weet je dat ik alle gedichten heb geschreven, op één na? Weet je wel dat ik kan kalligraferen? En dat ik de bel kan uitnodigen? En jij, linkerhand, jij lijkt nergens goed voor te zijn.' Mijn rechterhand denkt nooit zo, gedraagt zich nooit zo. Mijn rechterhand is nooit jaloers en heeft geen meerderwaardigheidscomplex. Het meerderwaardigheidscomplex is een echt complex. Je lijdt niet alleen als je een lage dunk van jezelf hebt, maar ook wanneer je een hoge dunk van jezelf hebt – als je het gevoel hebt dat je meer macht hebt, getalenteerder bent, belangrijker bent.
En mijn linkerhand, ook al heeft ze niet veel gedichten geschreven of gekalli-



grafeerd, ze lijdt niet onder een minderwaardigheidscomplex. Ze lijdt helemaal niet. Ze vergelijkt niet, heeft geen lage dunk van zichzelf. Daarom is mijn linkerhand volmaakt gelukkig.
Op een dag was ik bezig om een schilderij aan de muur te hangen. Mijn linkerhand hield een spijker vast en mijn rechterhand een hamer. Ik weet niet hoe het kwam, maar in plaats van op de spijker te slaan, sloeg ik op een vinger. Toen ik de vinger van mijn linkerhand raakte, leed die vinger. En meteen legde de rechterhand de hamer weg en zorgde zeer teder voor de linkerhand, alsof zij voor zichzelf zorgde. Zij zag dit niet als haar plicht. Zoiets gebeurt vanzelf, de rechterhand doet dingen voor mijn linkerhand alsof zij die voor zichzelf doet. Er is geen sprake van 'ik ben ik en jij bent jij'. Mijn rechterhand beschouwt het lijden van mijn linkerhand als haar eigen lijden. Daarom doet zij alles om voor de linkerhand te zorgen. Mijn linkerhand herbergt geen enkele boosheid. Geloof me. Mijn linkerhand zei niet: 'Jij, rechterhand, jij hebt mij onrecht aangedaan. Geef me die hamer. Ik wil gerechtigheid.' Zoiets bestaat niet. Dit bevestigt dat mijn rechterhand een wijsheid in zich draagt, de wijsheid van geen onderscheid maken. Als je die wijsheid hebt, hoef je helemaal niet te lijden.

De drie complexen

De rechter- en linkerhand hebben geen afzonderlijk zelf. Je kunt niet vergelijken en zou niet moeten proberen om te vergelijken. Dan lijd je niet. Volgens de leer van de Boeddha is er geen zelf en komen alle complexen voort uit de notie van 'zelf'. Er zijn drie complexen, niet twee. Naast het meerder- en minderwaardigheidscomplex is er ook het gelijkwaardigheidscomplex. Bij het meerderwaardigheidscomplex denk je dat je beter bent dan anderen. Je bent ziek en de bron van je ziekte is je illusie van een zelf dat beter is. Velen van ons proberen te bewijzen dat we beter zijn, krachtiger, slimmer dan anderen. We zoeken geluk door te laten zien dat we beter zijn. We gedragen ons als een hamer die probeert om een spijker ergens in te slaan om te bewijzen dat iedereen de spijker is, behalve ik: de hamer. Ons hele leven proberen we alleen dat te laten zien: ik ben beter dan zij, mijn land is beter dan dat van jullie, ons ras is beter dan dat van jullie.



Je wilt bewijzen dat je de supermacht bent, dat je ieder ander land kunt overwinnen en militair kunt verslaan. Het gevoel dat 'je superieur bent aan hen, of dat je land het machtigste land is' geeft je enige voldoening. En als de andere kant lijdt, willen ze op dezelfde manier antwoorden. Ze willen zeggen: 'We zijn niets? We zijn wel degelijk iets. Als jij ons slaat, slaan we op een andere manier terug. Als jij ons bombardeert, brengen we een bom aan boord van een bus en blazen we onszelf op. We kunnen zorgen dat je niet meer kunt slapen, we kunnen je land dag en nacht in angst laten leven.' Ze proberen terug te slaan, te bewijzen dat ze iets zijn en dat ze niet niets zijn. En beide zijden proberen iets te doen om te straffen, om te laten zien dat ze beter zijn dan de andere. Dat gebeurt met veel groepen, of het nu Palestijnen of Israëliërs zijn, hindoes of moslims, anti-terroristen of terroristen. We willen laten zien dat we niet niets zijn, dat we iets waard zijn, dat je niet op ons neer mag kijken. Al die pogingen zijn gebaseerd op de illusie van het zelf. Maar eigenlijk interzijn we. Als jij lijdt, lijden wij ook. Als jij veilig bent, zullen wij ook veilig zijn. Veiligheid en vrede zijn geen individuele zaken. Als de andere persoon niet veilig is, kan jij ook niet veilig zijn. Als de andere persoon niet gelukkig is, is er geen sprake van dat jij gelukkig kan zijn.

Kijk naar een willekeurig stel: als de vader ongelukkig is, kan de zoon niet gelukkig zijn. Als de vrouw niet gelukkig is, is het erg moeilijk voor de man om gelukkig te zijn. Geluk is geen individuele zaak. Je moet de aard van interzijn zien. Als je een ander gelukkig maakt, heb je de kans om zelf ook gelukkig te zijn. Daarom is het inzicht van interzijn de basis voor vrede en geluk. Je moet de basis van jouw interzijn aanraken en anderen helpen om de basis van interzijn ook aan te raken, dan zal elk onderscheid verdwijnen. Het meerderwaardigheidscomplex veroorzaakt veel lijden, bij jou en bij hen. Volgens de Boeddha is het meerderwaardigheidscomplex, of groot gevoel van eigenwaarde, een ziekte, omdat het is gebaseerd op de notie van het zelf.

Een lage eigenwaarde, het minderwaardigheidscomplex, is ook een ziekte. Je kunt geen vergif gebruiken om een vergiftiging te helen. Het minderwaardigheidscomplex komt ook voort uit de illusie van een afzonderlijk zelf. Als iemand of een groep lijdt aan een minderwaardigheidscomplex, dan bestrijden ze dat gewoonlijk en veroorzaken daarbij vaak leed.

Jezelf gelijk aan iemand anders beschouwen is ook een ziekte. Je kan dit een gelijkwaardigheidscomplex noemen. Als je denkt dat er een zelf is, dan vergelijk je en ben je in competitie met elkaar: 'Ik ben net zo goed als jij, ik zal het laten zien'. Ook dat zal veel leed veroorzaken.

Boeddhistische psychotherapie is gebaseerd op de wijsheid van niet-zelf, van interzijn. Als je de notie van het zelf loslaat, ben je vrij van deze drie complexen en dan zal er vrede, verzoening, broeder- en zusterschap ontstaan.

Boeddha is geen god. Boeddha was een levend wezen, zoals wij. Hij leed, hij oefende en hij was in staat om zichzelf te transformeren. Hij kon ook de

wijsheid van interzijn en van geen onderscheid maken aan ons overdragen. Met die wijsheid en door onze oefening kunnen wij onszelf bevrijden en de wereld helpen bevrijden. We leren dan te leven zonder complexen, of het nou een meerderwaardigheids-, minderwaardigheids- of gelijkwaardigheidscomplex is, want er is geen zelf. Het is prachtig om een lotusbloem te zijn. Om een magnolia te zijn is net zo prachtig. Er is een magnolia in de lotus en er is een lotus in de magnolia.

De Boeddha heeft ons gezegd dat de mens bestaat uit niet-mensonderdelen, namelijk dieren, planten en mineralen. We moeten dus het begrip 'mens' loslaten. Als de mens zich ervan bewust is dat hij uitsluitend bestaat uit niet-menselementen, zal hij weten hoe hij het leven van dieren, planten en mineralen kan beschermen, en hij zal ze niet uitbuiten, vervuilen en vernietigen. Immers: het rijk van dieren, planten en mineralen beschermen, is het rijk van mensen beschermen. Dat is de les in de Diamant Soetra. Dit is de oudste tekst over diepgaande ecologie. Wanneer je in de mens kijkt, dan zie je niet-mensonderdelen. De les is duidelijk en eenvoudig genoeg voor ons om te begrijpen, aan te raken en te oefenen.

Begrip en mededogen

Mensen hebben de neiging om het Koninkrijk Gods te beschouwen als een plek waar geen lijden is, alleen maar geluk. Veel boeddhisten geloven dat er in het Zuivere Land van de Boeddha geen lijden is. Dat is dualistisch denken. Het gaat in tegen de wijsheid van het boeddhisme, de wijsheid van interzijn. Een lotusbloem is niet mogelijk zonder de modder. Er is geen begrip en mededogen zonder lijden. Ik zou mijn kinderen nooit naar een plek willen sturen waar geen lijden is, omdat ze daar nooit de gelegenheid zouden krijgen om te leren hoe je begrip en mededogen kunt tonen. Door lijden aan te raken, lijden te begrijpen, krijg je de gelegenheid om te leren mensen en hun lijden te begrijpen. Wanneer je je eigen lijden en het lijden van anderen begrijpt, begin je te snappen wat het betekent om vol mededogen te zijn.

Begrip en mededogen beschermen je ook. Zelfs als er woede, geweld, discriminatie tegen jou gericht is, hoef je niet te lijden. Want jij begrijpt, en begrip brengt mededogen. Als we begrip en mededogen hebben, hoeven we niet te lijden en hebben we geen enkel complex. In mijn ware thuis is welzijn, begrip en mededogen aanwezig, zodat ik mezelf en anderen kan beschermen. Ik help anderen om meer begrip en mededogen te ontwikkelen, zodat zij niet hoeven te lijden door de aanwezigheid van deze negatieve zaken.

Pijn is onvermijdelijk, maar lijden is facultatief. Je wordt beschermd door begrip en mededogen, je bent geen slachtoffer meer, je bent niemands slachtoffer meer. Zij zijn het die slachtoffer zijn. Ze zijn slachtoffer van hun onwetendheid en hun gewoonte onderscheid te maken. Je kan hen helpen hun onwetendheid, discriminatie, begeerte en haat te verwijderen en te transformeren.

Begeerte en woede komen voort uit onwetendheid. Je verlangt ernaar om erkend te worden als beter dan anderen.

Je verlangt naar macht, roem, rijkdom. Er zijn veel mensen om ons heen met macht, rijkdom en roem, maar zij lijden heel erg onder eenzaamheid en wanhoop, en velen van hen plegen zelfmoord, terwijl ze helemaal niet hoeven te lijden. Ze kunnen een gelukkig leven leiden als ze beschermd worden door hun wijsheid en hun mededogen en ze hoeven dan niet onder enig complex te lijden. De wijsheid van geen onderscheid maken is ons aangeboren. Maar als we toestaan dat verkeerde waarnemingen en gewoonte-energieën deze wijsheid overschaduwen, dan kan zij zich niet manifesteren. Meditatie helpt ons om het zaadje van geen onderscheid maken in ons te herkennen. En als we dat cultiveren en elke dag water geven, zal het zich volledig in ons kunnen manifesteren en ons bevrijden. In iedere persoon is de wijsheid van geen onderscheid maken. Maar als hij of zij in een cultuur of omgeving leeft waar individualisme, egoïsme en onwetendheid, het denken en handelen bepalen, dan kan de wijsheid van geen onderscheid zich niet manifesteren.



De geur van sandelhout

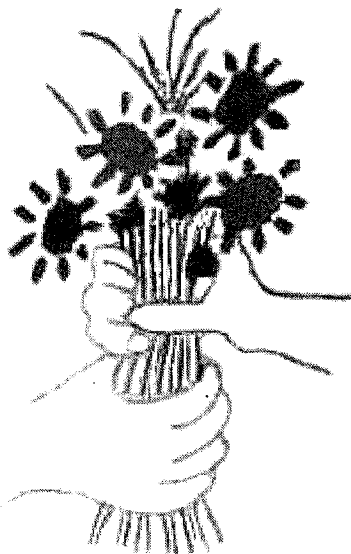
Tijdens de retraite in De Glind, in mei afgelopen voorjaar, vertelde Thây Phap Dung een verhaal over een man die zijn leven lang op zoek was naar sandelhout. Een heerlijk sprookje voor oud én jong.

Er was eens een man die Dó heette. Hij hoorde dat sandelhout een heerlijke geur had. Bij hem ontstond een sterk verlangen deze geur ooit eens te ruiken. Daarom ging hij naar het bos om naar sandelhout te zoeken. In het bos ontmoette hij een houthakker. Hij was blij, omdat hij geloofde dat een houthakker veel verstand heeft van de bomen in het bos en dus ook van sandelhout. 'Beste houthakker', zei hij. 'Ik ben op zoek naar sandelhout. Weet u sandelhout te vinden?' 'Natuurlijk weet ik dat, goede vriend', antwoordde de houthakker. 'Degene die niks van sandelhout weet, kan geen houthakker genoemd worden'. Dó was verheugd. Het is kennelijk niet zo moeilijk om sandelhout te vinden. Dat wil zeggen: een houthakker te vinden die verstand heeft van sandelhout. 'Dat is geweldig, kunt u mij dan helpen?' vroeg Dó. De houthakker keek de man geheimzinnig aan. 'Ja, ik kan u helpen', zei hij. 'Beste houthakker, ik ben bereid u goed te betalen als u me helpt om sandelhout te vinden. Ik heb gehoord dat het een heerlijke geur heeft', zei Dó. 'Wat u gehoord hebt is juist', zei de houthakker. 'Sandelhout heeft een heerlijke geur maar ik zal geen geld van u vragen, want haar geur is iets heiligs en kan niet in geld worden uitgedrukt. Ik zal u helpen het te vinden als u voldoende geduld op kunt brengen. Morgen gaan we op zoek naar sandelhout.' Dó was aangenaam verrast door dit verzoek. 'Wachten tot morgen?', vroeg hij. 'Ja', antwoordde de houthakker, 'degene die kan wachten tot morgen is in staat om sandelhout te vinden. Vandaag kun je me helpen met wat werk.' Met goede moed begon Dó de houthakker te helpen met zijn werk.

Morgen

Toen hij de volgende ochtend opstond, was het al laat. De vorige dag had hij hard moeten werken. Hij verheugde zich erop dat hij vandaag het sandelhout zou vinden. De houthakker was al aan het werk. 'Vandaag is de grote dag en gaan we op zoek naar sandelhout', zei Dó. 'Goede vriend, die dag is nog niet gekomen', zei de houthakker. 'Je bent vandaag zo laat opgestaan. Morgen gaan we op pad om het sandelhout te zoeken. Heb je geduld om tot morgen te wachten? Dó was een beetje teleurgesteld, maar hij besefte dat het zijn eigen schuld was, hij was zo laat opgestaan. Hij accepteerde het voorstel van de houthakker om tot morgen te wachten. 'Help me nu even met dit werk', zei de houthakker. De man werkte en dacht diep na over wat de houthakker had gezegd: 'Degene die kan wachten tot morgen is in staat om sandelhout te vinden.' Uit deze woorden putte hij hoop en hij was weer gelukkig.

Op een morgen, toen Dó wakker werd, realiseerde hij zich dat er drie jaren waren verstreken. Hij had de houthakker drie jaar lang geholpen. Iedere ochtend had de houthakker een reden de zoektocht naar sandelhout uit te stellen tot de volgende dag. 'Morgen.' Een 'morgen' die nooit aanbrak. Opeens ontdekte hij iets heel belangrijks: er is geen morgen! Dit was zo'n belangrijke ontdekking voor hem. Het maakte hem duidelijk dat deze houthakker niets wist van sandelhout. De man was bedroefd en verliet de houthakker.

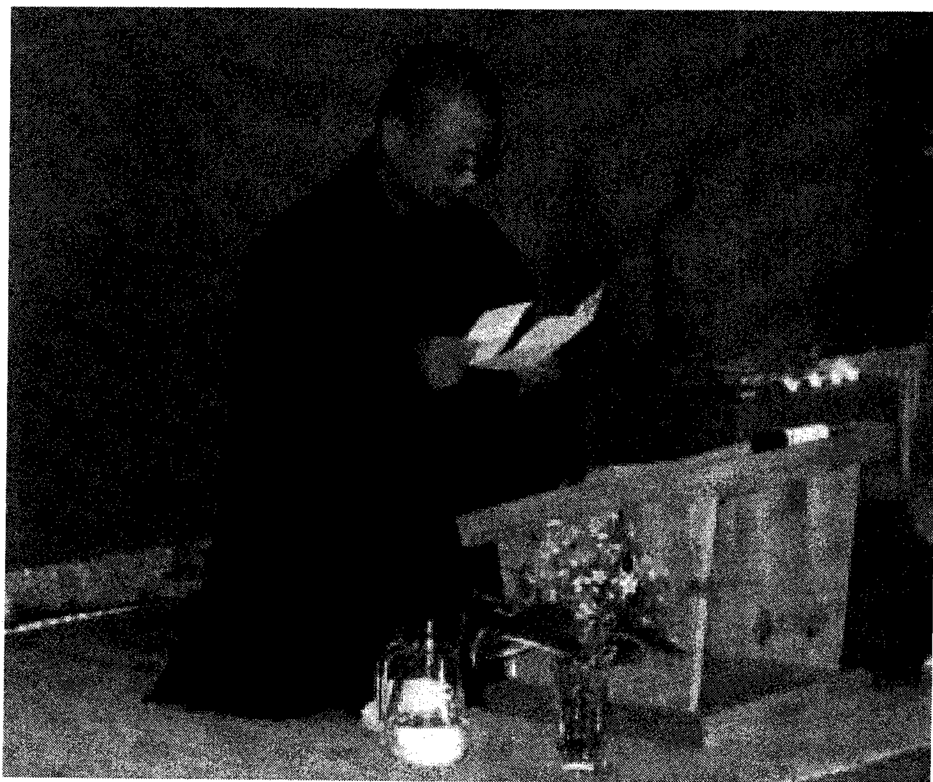


Overal

De man ging verder op zoek en op een dag ontmoette hij een andere houthakker, houthakker nr. 2. 'Beste houthakker nr. 2, ik ben op zoek naar sandelhout', zei Dó. 'Weet u sandelhout te vinden?' 'Sandelhout?', vroeg de houthakker. 'U bent op zoek naar sandelhout? Maar er is geen enkele reden om ernaar te zoeken.' 'Wat bedoelt u?', vroeg Dó. 'Wilt u zeggen dat sandelhout niet bestaat?' 'Natuurlijk bestaat sandelhout', zei houthakker nr. 2. 'Maar er is geen enkele reden om ernaar te zoeken, omdat sandelhout overal om u heen is.' Dó begreep er helemaal niks van. Sandelhout overal om mij heen? Maar waar is het dan? Er waren zoveel bomen in het bos, maar welke zouden nu de sandelhoutbomen zijn? 'U ziet geen sandelhoutboom, nietwaar?', lachte de houthakker. 'U kunt het niet zien omdat u niet voldoende verstand van bomen hebt. Blijf hier bij mij werken om alles te leren over de bomen in dit bos en op een dag zult u het sandelhout zelf vinden, het is overal om u heen.' 'Het is overal om me heen?', dacht Dó. 'Dat is interessant, ik zal mijn best doen om alles te leren over de bomen in dit bos en dan zal ik de sandelhoutbomen zelf kunnen vinden.' En dus bleef de man bij houthakker nr. 2. Hij werkte hard en leerde veel. Hij leerde over veel verschillende soorten bomen, behalve over de sandelhoutboom. 'Het is niet nodig om iets over de sandelhoutbomen te leren', zei de houthakker. 'Ze zijn namelijk overal om u heen. U hoeft alleen maar te leren over alle bomen die géén sandelhoutbomen zijn, en dan zult u vanzelf de sandelhoutboom zien.' Dó geloofde houthakker nr. 2 en weer verstreken er drie jaren zonder dat hij sandelhout ontdekte. Op een morgen werd Dó wakker met een nieuw inzicht: deze houthakker weet óók niets van sandelhout. Hij was treurig, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor de houthakker.

Echt sandelhout

Dó ging verder op zijn zoektocht naar sandelhout en op een dag ontmoette hij houthakker nr. 3. Hij vertelde hem alles over zijn laatste zes jaren. Zes jaren had hij besteed aan het zoeken naar sandelhout, zonder enig resultaat. 'Wees niet teleurgesteld, mijn vriend', zei houthakker nr. 3. 'Met iedere poging ben je dichter bij je doel gekomen.' 'Ik wil zo graag sandelhout vinden,' zei Dó. 'Ik heb geleerd geen genoegen te nemen met de belofte dat ik sandelhout later, in de toekomst zou kunnen vinden. Ik wil het vandaag zien. Kunt u het mij laten zien?' 'Ja, dat kan ik', zei de houthakker en liep met de man het bos in. Na een halve dag zoeken waren ze aangekomen bij een grote boom. 'Dit is een sandelhoutboom', zei houthakker nr. 3 en wees naar een prachtige grote boom. Dó keek naar de boom. Tranen biggelden over zijn wangen. Dit was dus de boom waar hij zes jaren naar op zoek was geweest. Hij boog diep voor de houthakker. 'U bent waarlijk een groots houthakker', zei hij in tranen. 'U hebt geen enkele wederdienst van mij gevraagd en hebt me direct naar de echte sandelhoutboom geleid. Ik zal u bij iedereen aanprijzen. Dit is zo'n schitterende boom, kijk eens naar zijn prachtige takken, kijk eens wat een prachtige bladeren.' De houthakker glimlachte alleen maar en zweeg. Dus



hakte Dó de boom om, en met veel krachtsinspanning bracht hij de boom naar zijn huis.
Thuis vertelde hij zijn vrienden over houthakker nr. 3. Hij prees hem de hemel in. Hij was verrukt over de boom. 'Zie de takken', zei Dó. 'Kijk naar de bladeren. Wat een prachtige boom!' Na het horen van het verhaal over de zoektocht naar sandelhout van hun vriend en alle beproevingen die hij had moeten doorstaan, werd een aantal van zijn vrienden ook enthousiast en ook zij begonnen zowel houthakker nr. 3 als de boom te prijzen. Sommige andere vrienden zwegen. Er was echter één vriend die iets heel onaangenaams tegen hem zei. 'Dit is geen sandelhoutboom', zei hij. 'Wat?', riep Dó geschokt. Hij werd vreselijk kwaad. 'Natuurlijk is dit een sandelhoutboom. Wat weet jij nou van bomen? Ik heb meer dan zes jaren bomen bestudeerd. Wat geeft jou het recht om mij te vertellen dat dit geen sandelhoutboom is? Je weet helemaal niets van bomen.' Hij gaf vervolgens een voordracht over alle bomen in het bos. 'Dit is geen sandelhoutboom', herhaalde zijn vriend. Dó werd furieus. Zijn gezicht werd zo rood als een tomaat. 'Waarom zeg je dat?' vroeg hij. 'Omdat het geen lekkere geur heeft', zei zijn vriend. Dó was diep geschokt. Zijn vriend had gelijk. De simpele constatering van een inmiddels al lang vergeten essentiële eigenschap van sandelhout. Zijn verlangen naar sandelhout en zijn geloof in de houthakkers hadden hem blind gemaakt. Zijn kennis en trots hadden hem parten gespeeld. Maar zijn vriend, die niets van bomen afwist, had maar één seconde nodig om hem te vertellen dat het geen sandelhoutboom was. Het had namelijk geen lekkere geur! Dó was zo teleurgesteld dat hij in huilen uitbarstte. 'Je hebt gelijk', zei hij. 'Hoe zou dit ooit een sandelhoutboom kunnen zijn? Kijk naar de takken. Kijk naar de bladeren. Wat een lelijke boom. Wat een gemene houthakker.' Hij begon tegenover zijn vrienden kwaad te spreken over de houthakker. Een aantal van hen viel hem bij. Sommigen begonnen zelfs de boom te beschuldigen. Anderen zwegen. Dó werd steeds kwader. Op een dag kreeg hij een idee. 'Laten we alle nepbomen omhakken', zei hij. 'In naam van de waarheid hak ik alle nepbomen om.'

Waarheid

En dus wijdde Dó de rest van zijn leven aan het omhakken van nepbomen. Veel vrienden volgden zijn voorbeeld. Ze richtten zelfs een bond op. Ze waren ervan overtuigd voor de waarheid te vechten. Vaak straalden ze veel woede uit. Op een dag lag Dó op zijn sterfbed en wist dat dit de laatste dag van zijn leven was. Velen kwamen bij hem op bezoek om afscheid te nemen. Ze prezen hem voor alles wat hij in zijn leven had gedaan. 'Je hebt veel moed getoond in je leven', zeiden ze. 'Je hebt het lef getoond om te vechten voor de waarheid.' Maar er was één vriend die laat in de avond kwam. Dit was de vriend die hem nooit had geprezen. 'Beste vriend', zei hij. 'Mensen zeggen dat je je hele leven hebt gegeven voor de waarheid. Je hebt je leven gewijd aan het omhakken

van nepbomen, maar heb je ooit sandelhout gevonden?' Dó keek zijn vriend aan. Hij had nog maar een paar uur te leven. Deze vraag bracht hem terug naar de werkelijkheid. 'Nee', zei Dó treurig, 'Ik heb nooit echt sandelhout gezien of geroken.' Zijn vriend luisterde, maar zei niks. Hij pakte een stukje hout uit zijn broekzak en hield het in een kaarsvlam. Een grijze rook steeg recht omhoog. De geur was zo heerlijk. Dó wist direct dat dit de heerlijke geur van sandelhout was.

Door het aan te steken onthulde het stukje hout de ware essentie van sandelhout: zijn heerlijke geur. De man bleef lange tijd stil, voordat hij uiteindelijk zijn zoon naast zijn bed riep. 'Mijn zoon, dit is de heerlijke geur van sandelhout. Vergeet deze geur niet. Je bent een gezegend mens, want je weet nu wat het is. Ik heb mijn leven vergooid met het vechten voor een vermeende waarheid. Een waarheid waar ik nooit mee in contact geweest ben tot op het laatste moment van mijn leven.'

Enkele dharmalezingen die Thây Phap Dung tijdens de meiretraite heeft gehouden, zijn op cd verkrijgbaar bij de Stichting Vrede Leven (zie boekennieuws op pag. 39).



Foto's voorjaarsretraite

Rochelle Griffin, Marcel Korpel en Jannie de Schipper maakten foto's van de voorjaarsretraite in De Glind waarvan een diavoorstelling gemaakt is op de website van de stichting Leven in Aandacht. Wil je de foto's bekijken, ga dan naar www.aandacht.net en klik op 'Foto's retraite'. De gebruikersnaam is: deglind en het wachtwoord: retraite.

De lente in beide handen

Dit voorjaar, in de prachtige maand mei, kwam de Nederlandse sangha bij elkaar voor een retraite onder leiding van Thây Phap Dung. Het was een intense en intensieve week, waarin Phap Dung en de oefening ons volop de gelegenheid gaven om het geluk in onszelf (opnieuw) te herkennen. Enkele deelnemers vertrouwden hun ervaringen aan het papier toe.

Aangekomen bij eigen geluk

In de afgelopen retraite heb ik meerdere geluksmomenten gehad:
• in de tuin bloemen plukken (lila seringen en gele dotterbloemen) met een zusje uit mijn familie, voor de Boeddha-offerschaal bij de theemeditatie. Vooral toen zij een gave ronde paardenbloemenpluis omhoog hield tegen het licht, en vroeg om daar eens goed doorheen te kijken... dat was een wonder gelijk het heelal (de kosmos); een driedimensionale mandala.
• in de theeceremonie met zijn allen, al deinend en elkaar vasthoudend 'Wij zijn één' zingend, en dat ook zo belevend;
• in mijn eentje op een stille ochtend, het pontje voorttrekkend, over het



Werkmeditatie in De Glind

eiland wandelen en ook weer zo terugvarend.
Ik wil zeker mijn zit-, loop-, fiets-, eet-, werkmeditaties voortzetten, evenals al die andere dagelijkse handelingen in aandacht verrichten. En ook beter luisteren, meer mededogen hebben en begrip, liefdevoller spreken en denken...
Ik heb genoten van: het lachen met mijn dharma-zus; de humor van Thây Phap Dung, vooral tijdens zijn laatste Dharmalezing; op de kindermarkt ten behoeve van de Vietnamprojecten van alles kopen (zelfgemaakte kaarten, boekenlegger, scoobidoo, popcorn...); wat was die popcorn lekker! In roomboter gebakken door de jongste, Engelstalige monnik; deel uitmaken van een familie, tevens mijn werkmeditatieteam, de herkenning tijdens het dharma-delen en vooral van samen ons lied instuderen voor de theeceremonie; de prettige accommodatie; de prachtige natuur; het mooie weer; samen zingen; de opvoeringen door de verklede kinderen van 'De prinses en de draak'; het in aandacht en stilte eten in de eetmeditatiezaal; al die kaartjes en kaarsjes voor onze voorouders; het overheerlijke eten; diverse fijne contacten met volwassenen en kinderen.
Ik ben in deze retraite weer meer bij mijn eigen geluk aangekomen, voelde mezelf steeds meer opengaan, lichter worden. Ik heb vaak spontaan geglimlacht en ook weer echt gelachen, heerlijk! Ook heb ik weer meer vertrouwen gekregen in mijn eigen capaciteiten.
Diep ontroerd werd ik door de presentatie van de twee zussen: 'Ik ben mijn zusje' en 'Ik ben mijn zus': ik werd verrast door een huilbui vanuit mijn tenen... Ook deed het me goed om met mijn (voor)ouders bezig te zijn; ik voelde meer verdieping hierin, meer verbondenheid met grootouders die ik nooit gekend heb. En heel mooi om weer eens te ervaren dat we met honderd mensen in de loop van de week steeds meer één familie werden, in plaats van tien verschillende.

Maria van Raalten
Ware Ogen van Compassie
Sangha Utrecht

Niets doen

Marcel Smeenk tekende een vraag op die tijdens de vraag- en antwoordbijeenkomst werd gesteld. Hieronder de vraag en het antwoord daarop van Phap Dung.

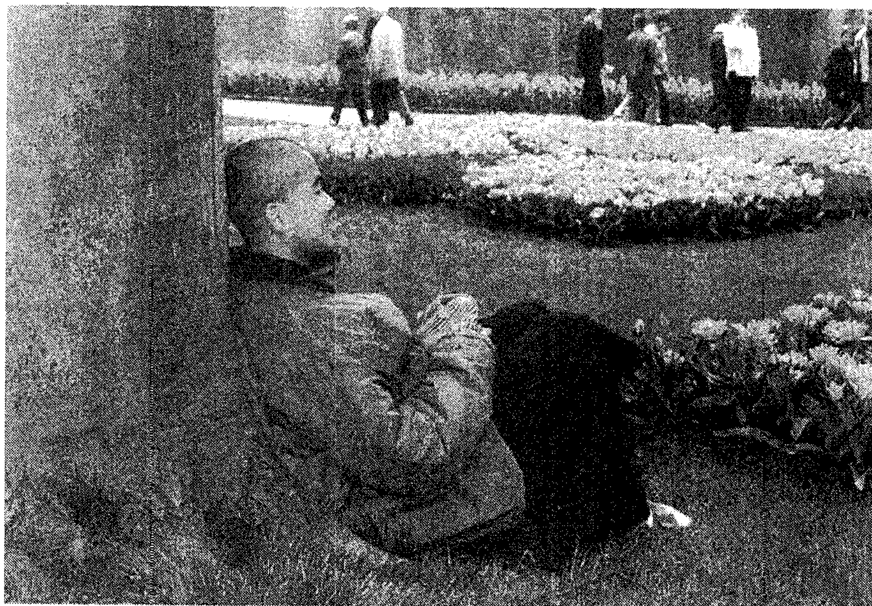
Vraag: Er moet veel gebeuren, in de wereld en hier. Maar hoe bewaak ik mijn eigen grenzen in mijn vele werkzaamheden?

Antwoord: Als je zitmeditatie doet, hoef je niets te doen. Als je loop-meditatie doet, hoef je verder niets te doen. In Plum Village houden wij elke week Lazy Day, één of anderhalve luie dag. Dat is een goede oefening en een verplichte gewoonte voor harde werkers. Werken kan plezierig zijn, maar als het ons belemmert om vrij en rustig te zijn, is dat niet goed. Het is belangrijk om te oefenen om vrij te zijn van werken. Soms is dat moeilijk, maar je raakt daarmee jouw geluk. Achter werken zit nogal eens een behoefte aan erkenning. Als die behoefte te groot is, is dat een

belemmering. Iedereen heeft behoefte aan erkenning, dat is een mooie manifestatie. Als je niet goed zorgt voor jezelf, wil je erkenning. Het helpt ook om sommige dingen echt te beperken: heel eenvoudig eten en samen koken, in plaats van heel druk te zijn in de keuken en aan tafel. Daardoor heb je tijd over.
Het is misschien niet altijd waar dat er veel te doen is. Dat beslissen we zelf. Jij beslist of er veel werk moet zijn. Je kunt leren van deze ervaring: wat is nodig, wat is onnodig? Wat moet je houden en wat niet?
Iemand zei: als je haast hebt, doe dan niets. Je kunt gelukkig zijn. Het leven aanraken. Stoppen in plaats van te rennen. Maar wij vergeten om gelukkig te zijn. Gelukkig zijn is een realiteit, een waarheid, een kwaliteit. Wij werken vaak om iets af te werken, snel! In deze retraite hoef je niet te werken, maar kun je oefenen. Je kunt oefenen om te stoppen. Oefenen om het leven aan te raken. Eten om te stoppen. Zitten om te stoppen. Lopen om te stoppen. Werken om te stoppen. Je herinneren dat geluk bestaat.
Je mag vandaag heel lui zijn. Lui zijn is een hele leuke oefening. Even niets doen, lui zijn om je geluk te herkennen. Even doen wat je zelf wilt, op een luie manier, en ervan genieten.

Marcel Smeenk
Vredige Groei van het Hart
Sangha Haarlem

In de toekomst willen we graag meer aandacht besteden aan de vraag hoe we in ons drukke dagelijkse leven de oefening in de praktijk kunnen brengen. Bijdragen hierover zijn van harte welkom!



Universum in de nacht

Na de total relaxation zegt Phap Xâ: neem dit gevoel van ontspanning mee en ga lekker slapen. Ik denk: hè ja, dat ga ik doen, wat zal ik lekker slapen! Maar ik slaap niet. Het gaat altijd anders.
Ik lig wakker en de pijnlijke gedachten over de scheiding sluipen naderbij. Nee nee, dat niet! Niet die vreselijke pijn, die gisteren, bij het voorlezen van de derde aandachtsoefening, nog in volle hevigheid in me omhoog was geschoten. Onhoudbaar.
Ik ga maar ademen. Ik gebruik mijn vermogen om te genieten, waarvan ik net heb ontdekt dat het eigenlijk van mijn moeder is en niet een van mijn persoonlijke goeie kantjes. Ik geniet van het heerlijke, zachte liggen in het bed en de warmte van het dekbed en van de veiligheid van die hele, slapende sangha die ik om me heen voel. Ik gebruik de dankbaarheid van mijn familie, die ik van mijn vader heb en voel me dankbaar dat ik gezond ben, dat ik hier ben, en dat ik hier zoveel prachtigs aangereikt krijg.


Thây's hut in Upper Hamlet

Maar de pijn is er ook, een groot blok, dat dreigend, een beetje rechts, boven me hangt. Soms ga ik ernaartoe, onwillekeurig, en dan zakt er een traan over mijn wang naar beneden.
Dan denk ik ineens aan wat Eveline, onze dharma-familiemoeder, vertelde over Thich Nhat Hanh, die midden in de gruwelen van de oorlog 's nachts in zijn hut zijn gezicht zacht maakte. Vol ontzag denk ik daaraan. Ineens is er in mijn universum heel ver weg achter het blok pijn, een kleine, Vietnamese monnik in een hutje met een strooien dak. En ergens in een hoek op de grond, staat een klein, Vietnamees straatvechtertje met woest piekhaar, die een zachtmoedige, glimmende monnik werd. Beiden sturen me moed. Als zij dát konden...ik ga ademen, genieten en dankbaar zijn.
De uren gaan voorbij. De pijn is er nog steeds. Maar ik kan er nu naartoe gaan. En als het te erg wordt, dan herinnert de kleine monnik in het hutje mij eraan, wat ik moet doen. Vol verwondering realiseer ik me, dat wat hij toen in die nachten gedaan heeft, nog steeds van invloed is, nu, aan de andere kant van de wereldbol! En ik lig stil en gelukkig in heel mijn nachtelijke universum.

Diek Timmermans
Zuivere Dankbaarheid van het Hart
Sangha Tilburg

Deze retraite was voor mij het eerste concrete contact met 'Leven in Aandacht', maar ik heb er vol verwachting naartoe geleefd. En het was heel goed. Goed om veel stil te zijn en de boodschap van de lezingen te ontvangen, die zo mooi was en zo eenvoudig: je bent thuis, je hoeft het geluk maar aan te raken.' Daarover praten in onze kleine familie van de kieviten, oefenen in luisteren.
De gelegenheid om de vijf aandachts-oefeningen te ontvangen, heb ik dankbaar en blij aangenomen. Het was een geweldig moment om dit te mogen doen, samen met anderen en gesteund door de liefde van de sangha.
De vijf oefeningen zie ik als een kompas om mijn leven richting te geven en ook als voedsel voor onderweg. En ik reis niet alleen. Ik heb een grote familie!

Jannie de Schipper
Zuivere Lotus van het Hart
Gouda

Nieuwe leden van de Orde van Interzijn

In mei van dit jaar vond er in De Glind, voorafgaande van de retraite met Phap Dung, een ceremonie plaats voor de transmissie van de 14 aandachtsoefeningen. Bij deze ceremonie hebben Carolien Balt (Ware Perfecte Aandacht), Willy Bijl (Ware Perfecte Concentratie), Jaap Broerse (Ware Perfecte Compassie) en Jacquelien van Galen (Ware Perfecte Wijsheid) de 14 aandachtsoefeningen aangenomen en zijn hiermee toegetreden tot de Orde van Interzijn.

Wij zijn blij dat ze deze stap hebben genomen en een steun voor de sangha te willen zijn.



Nieuwe leden van de Orde van Interzijn: (1ste rij, knielend) Carolien, (Rochelle), Willy, Jaap; 2de rij (achter Carolien) Jacquelien.

Lamptransmissies in Plum Village

Op 12 november overhandigde Thich Nhat Hanh aan Rochelle Griffin en Jan Boswijk in een ceremonie de Lamp waarmee zij het licht verder kunnen verspreiden. Hieronder de gatha's die zij tijdens deze ceremonie hebben uitgesproken.

Rochelle schreef een tweede gatha in de week waarin ze de Lamp van Thây kreeg. Toen ze op uitnodiging van Thây naar de Son Ha Temple ging, hielpen enkele sterke monniken Rochelle om het steile pad af te dalen in haar scooter. Elke vijftig meter vroeg Thây haar: 'Gaat het goed?' en 'Ben je gelukkig'? Tijdens de Lamptransmissieceremonie droeg Rochelle ook deze gatha voor.

Inzichtgatha van Jan Boswijk

Is it a miracle?
Is it a miracle to see space
and moving atoms
in a wooden school desk,
or deep brown unobstructed space
in teacher's eyes?
Is it a miracle to see a happy face
where once there was deep suffering,
or feeling deep, deep peace?
Watched from a distance,
occupied by daily worries,
these all are miracles indeed.
Seen from within,
at the very moment of manifestation,
things are as they are, just happening.
No miracle at all.
Yet so wonderful.

Jan Boswijk
True Vehicle of Peace



Inzichtgatha van Rochelle Griffin

Ceaseless Ocean,
waves of in-breath and out-breath,
forever changing.
Breathing-in, touching violent storms
of fear, anger and despair,
weathering fires of pain,
touching ancestral suffering inside.
While nearly dying,
new meaning in life is born.
Breathing-out,
realizing joyful continuation,
beyond limiting labels
of birth and death.
Discovering the safe cove of non-fear,
nourished by immeasurable peace,
I find my True Home.

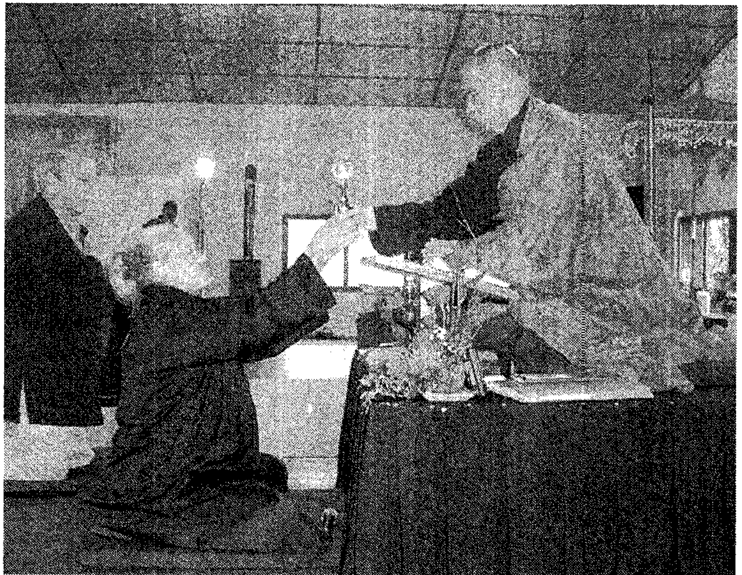
Rochelle Griffin
True Light of Peace

Tweede gatha van Rochelle

Taking Refuge
in the strong Sangha hands,
My doubt and confusion melt.
With Thây's gentle smile,
The grip of fear dissipates,
My heart bursts open with Love.
I notice golden leaves
dancing in the wind.
I surrender to Deep Happiness.

Antwoord van Thich Nhat Hanh

Dwelling peacefully
in the present moment,
The light of clarity shines out
through the whole Cosmos.
Listening to the voice of suffering
in the world,
The Love will spread out
with the energy of true meditation.



Wandelen voor politici

Naar aanleiding van de moord op Theo van Gogh en de tumultueuze gebeurtenissen daarna, schreef Marjolijn van Leeuwen op 7 november jongstleden onderstaande brief aan de Nederlandse sangha. Ze doet een concreet voorstel om een positieve bijdrage te leveren aan de situatie en ze nodigt iedereen uit om deze tekst door te sturen aan vrienden en bekenden die er belangstelling voor hebben.

Lieve vrienden,

Na de moord op Theo van Gogh door Mohammed, een Nederlands/Marokkaanse jongeman, is er een atmosfeer van angst en woede ontstaan in Nederland en Amsterdam. Omdat ik werk op een school voor allochtone volwassenen in Amsterdam, onder andere in de wijk waar Mohammed vandaan komt, zie ik van dichtbij de gevolgen daarvan. Naast de angst dat iedere bekende persoonlijkheid vermoord kan worden door een extremist en de angst voor het verlies van vrije meningsuiting, is er de angst dat deze moord de tijd terug zal zetten, dat de kloof tussen autochtonen en allochtonen zal verdiepen, met name tussen de van oorsprong Marokkaanse en de van oorsprong Nederlandse bevolking.
Gelukkig zie ik vlak om me heen en op het nieuws dat er mensen zijn die voor en achter de schermen hard en met volle overgave aan het werk zijn om die angst en die woede te kanaliseren en om de effecten van de moord op de multiculturele samenleving te minimaliseren. Job Cohen, burgemeester van Amsterdam, is daar een groot voorbeeld van. Na 9/11, of misschien al daarvoor is hij gaan netwerken, met name bij moslims organisaties en andere minderheidsgroepen, om zoals hij zegt 'de boel bij elkaar te houden'. Daarvoor is hij veel bekritiseerd, het zou te soft zijn. Nu echter zie ik de effecten daarvan. Moslims komen de straat op, demonstreren, protesteren tegen de aanslag en tegen het feit dat de islam daarvoor gebruikt wordt. Voorzitters van organisaties en moskeeën laten zich interviewen, burgers van Marokkaanse origine spreken zich uit in straatinterviews en profileren zich als inwoners van Nederland die wel degelijk de vrijheid van meningsuiting als norm hebben. Zelfs al voelen velen zich gekwetst door de uitspraken van Theo van Gogh en anderen. Dit is heel bijzonder omdat het niet de gewoonte is van de gemiddelde Marokkaan om zoiets te doen. Velen schamen zich voor een daad als van Mohammed of zijn bang voor kritiek vanuit de Marokkaanse gemeenschap (je hangt de vuile was niet buiten) en zijn bang voor de agressie van autochtonen die hen vereenzelvigen met iemand als Mohammed. Ze zijn dus heel moedig. Na 9/11 durfden ze dat nog niet. Allochtonen en autochtonen werken nauw samen in deze demonstraties, daarmee aantonend dat het om iedereen gaat.
Een ander die hier veel goed werk in verricht, is Ahmed Aboutaleb die sinds



zes maanden wethouder van Onderwijs is in Amsterdam. Ook hij is een uitzonderlijk begaafde bruggenbouwer die zowel de Nederlandse cultuur als de Marokkaanse cultuur in zich draagt en daardoor een hele goede tolk is. Gisteren zag ik hem in een interview en ik was zo onder de indruk van zijn gevoelens en gedrevenheid om een stad te creëren waarin iedereen echt samen kan leven, samen kan werken en in vrede kan leven. Ik herkende daarin dezelfde hartstocht als Thây, zei het niet dezelfde kalmte.

In de reacties van de regering ben ik heel blij met de interviews met Femke Halsema van Groen Links (onder andere in de Trouw) waarin ze zowel de ernst van situatie durft te onderkennen als de kalmte zelf blijft. Zij b rengt naar voren dat 'wij, politici, een grote morele verantwoordelijkheid hebben om precies te zijn (in taalgebruik), en de moed op te brengen te erkennen dat de samenleving altijd kwetsbaar zal zijn. Politici moeten nu niet de illusie creëren van onkwetsbaarheid.'

Deze mensen en vele anderen zijn nu dag en nacht in touw, hebben de wind bepaald niet mee, en ik vroeg me af hoe ik een bijdrage kan leveren aan het goede werk dat zij doen. Ik dacht aan wat Thây zei tegen een monnik van Zuid-Afrikaanse afkomst: 'Walk for your president, Mandela, he has no time to do that.'

En dat is wat ik jullie met deze brief zou willen vragen. Of je – alleen of met anderen – een zitmeditatie of loopmeditatie of iets anders zou willen doen om Theo te herdenken, Mohammed te begrijpen en de mensen die ik hierboven genoemd heb (en anderen) te ondersteunen in hun belangrijke werk.

Ik wens jullie allemaal vrede in je hart.

Marjolijn van Leeuwen
True Aspiration for Peace
Sangha Amsterdam

Vrijgevigheid

Vrijgevigheid...vrij om te geven! Nadenkend over dit thema raken twee dingen mij diep van binnen. Het eerste is 'vrij', 'vrijheid'. Als ik me daarop focus, ervaar ik de vrijheid ten diepste. Wat is het toch een groot goed om als mens vrij te zijn! Vrij om je mening te mogen uiten in dit land, zonder politieke consequenties. De vrijheid te mogen gaan waar je wilt gaan. Mijn vrijheid als vrouw om te kiezen wat mijn rol en taak is in dit leven, in plaats van in voorgeschreven wetten te moeten passen. En ook de vrijheid die ik in de beoefening ervaar. De ruimte die er ontstaat door aandachtig leven en me werkelijk vrij te voelen in mezelf. Anderen daardoor hun vrijheid geven, te laten zijn wie ze zijn. Compassie ontwikkelen door mezelf te bevrijden van misvattingen, te leren omgaan met pijn en emoties.. kortom vrijheid aanraken.

In contact met deze innerlijke vrijheid, weten we des te meer dat er nog zoveel anderen in onvrijheid leven en worden we uitgenodigd ons daarvoor in te spannen. In het concrete geval van onze Sangha Rivierenland, door geld te doneren om kinderen in Vietnam te helpen. Kinderen die geen vrijheid kunnen ervaren, omdat ze lichamelijk beperkt zijn, en die door een operatie weer meer bewegingsvrijheid kunnen krijgen. Ieder kind dat geholpen wordt door een operatie, krijgt letterlijk meer levensruimte en kan zijn/haar leven vrijer intrekken.

En dan kom ik op het tweede aspect van vrijgevigheid: de mogelijkheid om te geven. Naarmate ik langer oefen, ontdek ik steeds meer de bron van mijn bestaan. Wat een wonder en wat valt daar veel van uit te delen! Spiritueel, maar juist ook in het leven van alledag. Aandachtig leven is niet op een berg gaan zitten om te mediteren...het is een levensopdracht om te leven, beleven en uit te delen. We geven niet aan de ander om een weldoenerstatus te bereiken, zodat ons geweten gesust wordt. Nee, we geven vanuit vrijheid, dat maakt verschil!

We hopen dat de acties die binnenkort op stapel staan voor de Vietnamprojecten ons allemaal uitnodigen om te geven, gul, vrij, vanuit ons hart. Heb je geen geld voorhanden om uit te delen, dan zijn er vast andere manieren om bij te dragen. Zo vormen we een sangha, wereldwijd!

Ella Termorshuizen
Zuivere stem van het hart
Sangha Rivierland

Thema:
onderwijs en de oefening

In de volgende *Klankschaal* willen we graag aandacht besteden aan onderwijs in verband met de oefening van Thich Nhat Hanh. Heb je hier ervaring mee? Schrijf het op en stuur het naar de redactie: angeniet@kleincanada.org of Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem.

Een dag die smaakt naar meer

De Groningse sangha bestaat inmiddels ruim een jaar. Op zondag 16 mei hielden de sanghaleden een Dag van Aandacht.

Een huisje op het platteland in Noordwest-Groningen, verscholen tussen de bomen, met een atelier ernaast. Door het glazen dak en een paar glazen wanden kan het zonlicht naar binnen stromen. Een smal voet- en fietspad loopt erlangs. Een mooie plek om met elkaar een dag van aandacht door te maken: iedereen had lekker eten en drinken meegenomen. Nu de aandacht nog.

Het was een zonnige voorjaarsdag. De kippen en hanen lieten van zich horen. Bomen en bloemen hielden zich stil.

Tweemaal een half uur meditatie, bewegen op en luisteren naar muziek, eten en drinken, lopen in aandacht. Een beetje rommelig, maar zeker aandachtig raken we de aarde aan: de familievoorouders, de spirituele voorouders, de geschiedenis van de plek. We geven liefde aan bloedverwanten en vrienden, zenden positieve energie uit naar rivalen en vijanden. Tot slot de dharma-uitwisseling.

De dag gaf ons gelegenheid het samenzijn meer uit te diepen in onze oefening. Een mooie dag. Eén dag. Laten wij er meer dagen van maken.

Arthur Kruisinga
Sangha Groningen



Buurten bij de Haagse sangha

Marjolijn van Leeuwen oefent bij de Amsterdamse sangha en vond het leuk om eens bij een andere groep te buurten. Ze koos de Haagse sangha omdat de bijeenkomsten overdag zijn en ze dat makkelijk vond in verband met reistijden.

De Haagse sangha komt elke zondag van 10.00 tot 12.00 uur bij elkaar in een wijkcentrum in Den Haag. Om dit te kunnen bekostigen betalen de deelnemers 4 euro per persoon. Daarnaast eten ze soms bij elkaar thuis en één keer per jaar gaan ze er een dagje op uit. De groep bestaat ongeveer vier en een half jaar, omvat een kerngroep van ongeveer acht personen plus een groep van nog zo'n zes personen die, net als wolkjes, komen en gaan.

Soms oefent de groep in de Scheveningse Bosjes, een park vlak achter het Vredespaleis. Maar vandaag dreigt het te gaan regenen, dus we gaan naar binnen, naar een zolderruimte onder een halfglazen dak, die in tien minuten wordt omgetoverd in een zendo. De sfeer is vriendschappelijk en informeel en iedereen helpt een handje mee, onderwijl mij verwelkomend in hun midden. Yogamatjes komen uit een kast, kussentjes heeft iedereen zelf meegenomen en vanuit een rieten reismandje komen de benodigde accessoires als een boeddhabeeldje, wierook, theelichtjes, een lotusbloem en koekjes. We zijn vandaag met zijn zessen en beginnen met zitmeditatie, loopmeditatie en weer zitten. Daarna zorgt Dieu De (spreek uit Joe Dee) ervoor dat we resterende spanningen kwijtraken door middel van ontspanningsoefeningen (voor de kenners: de Mindful Movements).



De acht mensen van de kerngroep leiden de bijeenkomsten om de beurt. Globaal ligt het programma vast met zitmeditatie, loopmeditatie, theemeditatie en daarna het uitwisselen van ervaringen rond de oefening. Maar iedereen geeft daar weer een eigen accent aan. Dieu De geeft ook yogalessen en dat kan ik duidelijk merken. Ze schenkt veel aandacht aan het verdelen van het gewicht tussen de linkervoet en de rechtervoet, de tenen en de hielen. Ik ken de oefeningen goed, maar leer toch weer wat details.
Daarna schenkt een van de deelnemers aandachtig thee uit een rode thermoskan en luisteren we naar de regen op het glazen dak. Tijdens de theemeditatie wisselen we onze ervaringen met het oefenen in aandacht uit. Het onderwerp gaat vrij snel richting de onvoorspelbaarheid van ons dagelijkse leven. Als alles gaat zoals we het gepland hebben, is ook het oefenen een genieten, maar als het anders loopt, slaat de stress gemakkelijk toe en wat doen we dan? Iemand wordt zich bewust van zijn gewoontepatronen. Hij wil in aandacht de nieuwe kinderkamer afmaken, maar het is veel meer werk dan hij dacht en hij werkt drie dagen keihard. Vooral bij het lunchen, merkt hij onder hoeveel druk hij staat: hij gunt zich daarvoor nauwelijks de tijd, maar wil opschieten. Hij vraagt zich af hoe hij een volgende keer met deze druk om kan gaan.
Een tweede vertelt over zijn terugkerende voornemens nu eens rustig de tijd te nemen om naar de sangha te gaan in plaats van op het laatste moment op de fiets te springen en door de stad te racen om niet voor een dichte deur te komen. Deze keer is het weer niet gelukt, maar gelukkig is er iemand die hem verder helpt in zijn oefening: een politieagent die hem op de bon slingert omdat hij door het rode licht rijdt!
Een derde pakt haar ontbijt in, installeert zich voor een groene weide vol prachtige dauwdruppels om heerlijk te genieten van de schoonheden van het leven. Ze volgt haar ademhaling maar ziet dan opeens een koe aan de verkeerde kant van het prikkeldraad staan. Wat te doen? De koe zit er niet mee, die graast en kauwt en graast en kauwt. In eerste instantie geschrokken, laat ze zich uiteindelijk door het gedrag van de koe leiden, ontspant zich en geniet van haar brood. Dat is een tip die ze ons kan geven: dreig je meegetrokken te worden door onverwachte stroomversnellingen, richt dan je aandacht op iets in je omgeving dat rustig is, dat rust uitstraalt. Zelfs als het zoals hier paradoxaal genoeg de rustverstoorder zelf blijkt te zijn.
Aan het einde vraagt Dieu De aan de groep waar nog behoefte aan is bij het invullen van de laatste vijf minuten. Nog even de ademhaling in stilte volgen is het antwoord. Na die paar minuten staan we op bij het prachtige geluid van een bel, groeten elkaar met een buiging en ruimen alles weer op. Met een gevoel van welbehagen vertrek ik weer uit het pand, blij met de wetenschap dat door heel Nederland kleine groepjes mensen zo bezig zijn hun oefening te verdiepen en elkaar te ondersteunen.

Marjolijn van Leeuwen
True Aspiration for Peace
Sangha Amsterdam

Naar Nederland als non

Zuster Cúc Nghiêm leeft in Plum Village en doet in elke Klankschaal verslag van haar leven als non.

Een geluk bij een ongeluk, rijbewijs gestolen in Ste Foy la Grande en een zieke oma, zorgden ervoor dat ik twee weken Nederland aandeed, samen met een andere zuster. Na de eerste vreugde vond ik het ook best wel spannend deze keer in een geheel andere outfit en kapsel naar Nederland te komen. Vooral in het kleine dorpje Aalsmeer waar ik ben opgegroeid en velen elkaar kennen. Hoe zou het zijn door die bekende straten te lopen en een aantal ogen van (oude) bekenden op me gericht te voelen? Ik werd al snel in het diepe gegooid door op dag één een rondje te doen door de buurtsupermarkt, altijd goed om een paar bekenden tegen te komen.
Maar wat had ik dan ook verwacht, dat de mensen zwaar oordelend in mijn gezicht zouden zijn? Nee hoor, het tegendeel was waar en ik werd alom met enthousiasme en/of nieuwsgierigheid ontvangen. Zelfs door mensen van wie ik geen idee had wie het waren, maar die ooit tijdens mijn twee minuten roem en een stukje in de lokale krant van een jaar geleden wisten dat ik in een klooster was ingetreden. Eén van de leukste keren was misschien nog wel in Amsterdam waar een jong tienerstel ons in de tram stond te bekijken en te bedenken wat of wie we nou eigenlijk waren, waarna de jongen uiteindelijk met een zeer wijze uitdrukking op zijn gezicht besloot: 'Het zijn Jehova's'.

Het was mooi na een jaar weer in Nederland te zijn en de verbinding te herstellen met vrienden en familie; er gaat niets boven een knuffel in het echie (hoeveel lezingen we ook gehad hebben over dat onze familie in ons is). En een van de mooiste ontdekkingen na een jaar was dat het verschil tussen Plum Village en thuis begint te verdwijnen. Al lange tijd voelt Plum Village als thuis. Maar wanneer ik in de voorgaande jaren thuis bezocht, moest ik vaak wel even wennen de eerste dagen, de omslag voelde als groot aan. Deze keer echter niet.
De tijd was kort natuurlijk, twee weken. Dus vanaf dag één stortte ik me vrolijk in het gewoel en was iedereen zo enthousiast en lief zijn of haar agenda enigszins voor me aan te passen als dat mogelijk was, zodat we tijd konden doorbrengen met elkaar. En bijna tot mijn verbazing voelde thuis deze keer ook als Plum Village. Niet omdat ik zo druk was met het oefenen in de vorm. Het ging veel meer om het gevoel. Plum Village voelde altijd veilig genoeg om daar met een open hart (voorzover ik mijn hart openen kon) te leven en zoveel mogelijk te zijn wie ik was. Dit lukte me lang niet altijd in Nederland, misschien wel vaker niet dan wel. En nu voor het eerst had ik er geen moeite mee om in Nederland te leven met een open hart (voorzover het nu geopend is naar anderen en naar mezelf). Het gevoel dat

dat meebracht was echt heel erg mooi en raakte me ontzettend. De band van liefde met mijn ouders en met mijn vrienden voelde er zoveel dieper en mooier door. En het kwam allemaal zo onverwacht! Want dit was iets wat ik nooit verwacht had dat zou kunnen gebeuren. Het was altijd hier en daar, Plum Village en de buitenwereld. En hoewel er diep in me wel een geloof was dat het mogelijk zou moeten zijn Plum Village ook in de 'buitenwereld' te beleven, had ik niet gedacht dit ooit te realiseren, merkte ik nu. Het voelt nog als een zeer jonge bloem die net opkomt en nog veel water nodig heeft om verder te kunnen bloeien tot volwassenheid. Maar hoe prachtig is dit kleine bloempje aan het bloeien geslagen! Een piepkleine ervaring dat het mogelijk is je werkelijke zelf overal te zijn, verwarmt m'n hart tot in de diepten en vervult me met dankbaarheid!

Een zonnige nazomergroet vanuit de Lower Hamlet.

Zuster Cúc Nghiêm



Picknick aan het IJsselmeer met (v.l.n.r.)
Jane Hulshoff Pol, Zr. Tung Nghiem, Marjolijn van Leeuwen en Zr. Cuc Nghiem

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is het boeddhistische klooster en meditatiecentrum dat in 1982 werd gesticht door Thich Nhat Hanh. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.
De meditatiebeoefening in Plum Village is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie.Van gasten wordt ook gevraagd zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein. Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Carpoolen

Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan
0521-514937
e-mail: jjep.vander.laan@hetnet.nl.

Programma 2005

22 december - 5 januari: Kerst- en Nieuwjaarsretraite voor leken en familie, ook kinderen zijn welkom
12 januari – 11 april: Vietnam reis
22 - 29 april: reis naar Italië
6 - 12 mei: Franstalige retraite in Plum Village
24 mei - 6 juni: reis naar Duitsland
24 - 29 mei: retraite in Oldenburg
31 mei - 2 juni: driedaagse avondretraite in Berlijn
5 juni: Dag van Aandacht in het Intersein Zentrum, Hohenau
6 juni: avondlezing in München
26 juni - 3 juli: retraite voor tieners en jongeren (alternatieve data: 17 - 24 juni)
10 juli - 7 augustus: zomerretraite
11 augustus - 9 september: rondreis door de Verenigde Staten

Voor meer informatie over Plum Village kun je terecht op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net, of contact opnemen met Ludy Jongkind, tel. 075-6311984 óf met Mathilde Pieneman, tel. 06-42728922, e-mail: mathilde73nl@yahoo.com. Op de website van Plum Village (www.plumvillage.org) vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.

Na 39 jaar ballingschap

Thich Nhat Hanh terug naar Vietnam

De Vietnamese regering heeft Thich Nhat Hanh uitgenodigd om na negenendertig jaar ballingschap terug te keren. Hoewel het er begin oktober op leek dat de reis zou worden afgezegd, ziet het er nu naar uit dat deze toch doorgang zal vinden. Thây zal van 12 januari tot 11 april lezingen geven in tempels in het hele land. In juni van dit jaar heeft hij uitgelegd hoe hij zich deze reis voorstelt:
'Ik wil terug gaan naar mijn basistempel met mijn vrienden, mijn leerlingen, als een offerande aan de patriarchen. Als je een offerande maakt op het altaar, dan zoek je de mooiste vruchten uit. Je wast ze zorgvuldig en schikt ze op een schaal. Wij proberen hetzelfde te doen. De hele reis zal een diepe oefening zijn. Elke stap zal in aandacht worden gezet. De manier waarop we lopen, zitten, glimlachen en spreken zou een offerande moeten zijn en we moeten onszelf voorbereiden om het een prachtige offerande te laten zijn. Ik hoop dat degenen die mij vergezellen op hun best zijn, in termen van aandacht, concentratie en inzicht. Dit zal van invloed zijn op het land en op de mensen, vooral op de jongere generatie. Dit is het beste dat ik kan geven aan mijn voorouders, aan mijn land, na negenendertig jaar afwezigheid.'

Beoefenaren van de practice worden uitgenodigd om Thây en de Sangha te vergezellen voor een of meer delen van de reis. Meer informatie daarover is te vinden op de website van Plum Village, www.plumvillage.org.

Abonnement *Mindfulness Bell*

Via de Stichting Leven in Aandacht is het mogelijk een abonnement te nemen op de *Mindfulness Bell*, het Engelstalige tijdschrift over 'de Kunst van Leven in Aandacht'. Dit tijdschrift, waarin meestal een thema centraal staat, bevat altijd een dharmalezing van Thây, alsmede dharmalezingen door andere dharmaleraren en bijdragen van beoefenaren over de hele wereld.
De *Mindfulness Bell* verschijnt driemaal per jaar. Je kunt je abonneren voor drie nummers (24 euro), zes nummers (45 euro) of negen (60 euro). Je kunt ook losse nummers kopen voor 9 euro per nummer. De herfst 2004 nummer (37 – over jongeren en 'people of color') is beschikbaar als losse nummer of als eerste nummer van een abonnement. Heb je hier belangstelling voor, maak dan het betreffende bedrag over op gironummer 6839039 ten name van Stichting Leven in Aandacht, te Alkmaar. Vermeld duidelijk je naam en adres, vooral wanneer je elektronisch geld overmaakt (b.v. per girotel of girofoon).

'Zware goederentreinen worden lichte wolkjes'

In 2003 ging Adriaan van Wagensveld voor het eerst naar Plum Village. Inmiddels is hij ingetreden als monnik en heeft hij van Thây de prachtige naam Chan Phap Sinh gekregen, Ware Geboorte van de Dharma. Voor de Klankschaal beschrijft hij hoe hij tot zijn beslissing kwam om toe te treden en hoe het is om als monnik in Plum Village te leven.

In het voorjaar van 2003 hoorde ik via een vriend over een man die een voorstel voor wereldvrede had. 'Als iedereen zou leren langzaam te lopen, zou er geen conflict zijn, zouden er geen oorlogen zijn.' Het klonk mooi, maar ik zag het niet gebeuren. Toen ik twee dagen later nog steeds aan zijn woorden dacht, belde ik mijn vriend op om meer te horen. Een dag later zag ik voor het eerst de film Steps of mindfulness. Ik heb er wekenlang enkele keren per dag naar gekeken en iedereen uitgenodigd te komen kijken.

De film gaf me meer aanknopingspunten om te oefenen dan ik direct in de praktijk kon brengen. Ik was het jaar begonnen met het goede voornemen niets meer tot me te nemen dat me niet voedt of geneest. Ik had onder andere afscheid genomen van de gewoonte muziek te luisteren en had mijn lezen al bijna twee jaar tot de Dhammapada weten te beperken. Thâys woorden over loopmeditatie vormden een mooie aanvulling op mijn oefening

Ik had geleerd het niet meer buiten mezelf te zoeken. Mijn leven en werk lagen in de stad van mijn grootouders en ouders. Ik was een van de bestuurders van een museum, had na het failliet van de VVV-Rivierenlanden voor de gemeente Gorinchem een toeristisch informatiepunt opgezet en een nieuw kringloopcentrum uit de as helpen herrijzen. Ik verliet mijn stad af en toe om een training te geven, familie te bezoeken of een tentoonstelling te zien. Maar als het even kon, leefde ik op loopafstand van mijn huis.

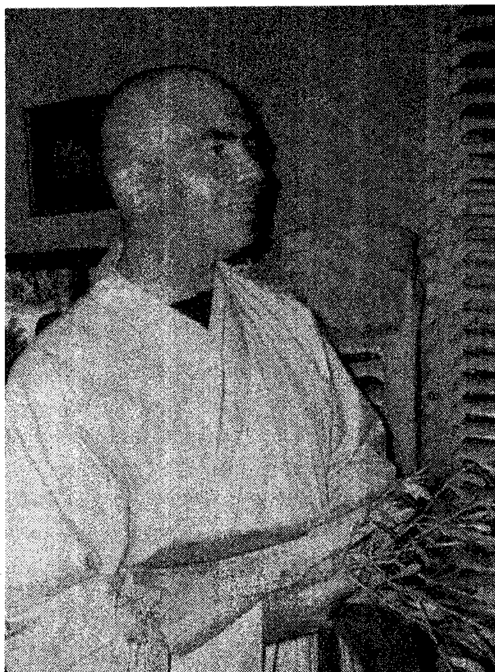
Vrucht van liefde

Toen ik uiteindelijk dan toch in Plum Village terechtkwam, was een van mijn sterkste gedachten bij aankomst: het kan dus toch. Hier zag ik de zachtmoedigheid in het hart van een gemeenschap. Hoeveel kerken had ik wel niet bezocht op zoek naar deze vrucht van liefde. Ik nam dezelfde week nog toevlucht en ontving de naam 'Wonderful Jewels of the Heart.' Het leek of Plum Village me wilde zeggen mijn beoefening vooral niet te beperken. Thuis aangekomen merkte ik pas hoe druk mijn leven eigenlijk was. Ik bracht mijn bestuursfuncties flink terug en ging vrijwel elke dag een uur lopen in de natuur. Enkele vrienden gingen soms mee, ik bezocht de sangha's in de buurt en zag hoe mijn vermogen me te concentreren en te zitten toenam. Ik dacht dat ik rustig en gelukkig was, maar ontdekte dat er een veel diepere

rust en geluk op me wachtten. In september kon ik me vrijmaken voor een nieuw bezoek. Ik besloot naar de lekengemeenschap in Hohenau, Zuid-Duitsland, te gaan. Ik wilde weten hoe deze oefening in een lekengemeenschap met westerlingen werkte. Mijn ideaal was eerder een door Thây geïnspireerde leefgemeenschap in Nederland dan een leven als kloosterling. Ik wilde bouwen aan de sangha Nederland, mijn werk beperken tot een project waarbij ik boeddha, dharma en sangha in de praktijk kon brengen en af en toe een training geven. Tot mijn verbazing was er geen leefgemeenschap in Nederland en leken er ook onvoldoende mensen te vinden er één te starten. Ik had financieel ondanks mijn vele reizen een zeer goed jaar gehad en besloot het jaar af te ronden met een maand Plum Village. Enkele dagen voor mijn vertrek gaf ik een training aan ruim vijftig mannen en vrouwen in mooie pakken op de Heilig Land Stichting bij Nijmegen, mijn geboortestad. Ik was gevraagd deze mensen in contact te brengen met hun oordelen. Al gauw kwamen we tot de conclusie dat we altijd, onmiddellijk en meestal zonder werkelijke grond over alles en iedereen oordelen. Dit kwam volgens de deelnemers omdat we geen tijd namen om het anders, beter, te doen. Hoe kon ik deze bestuurders en zaken-lui uitnodigen tot het inzicht dat er tijd in overvloed is? Ik kon alleen aan meditatie denken, maar voelde me niet stevig genoeg om voor een groep over zitmeditatie te delen. Een kwartiertje later liep het hele gezelschap, één stap per ademhaling, rond in het zaaltje. Het bleek mogelijk loopmeditatie over te dragen. Met een fris en helder hoofd kwam ik thuis aan. Zelfs de mensen die moeilijker door het oog van een naald gaan dan kamelen, bleken te kunnen stoppen en diep te kijken. Dan moeten de vreugde, compassie, liefde en gelijkmoedigheid ook aangeraakt kunnen worden.

Nieuwe familie

Onderweg naar Plum Village belde ik met mijn vader. Hij vertelde dat hij met Kerst en Nieuwjaar ook wilde komen. Toen hij drie weken later aankwam, had ik mijn brief aan de gemeenschap al geschreven. Voor ik werkelijk kon werken voor vrede in de wereld buiten me moest ik eerst vrede in mezelf

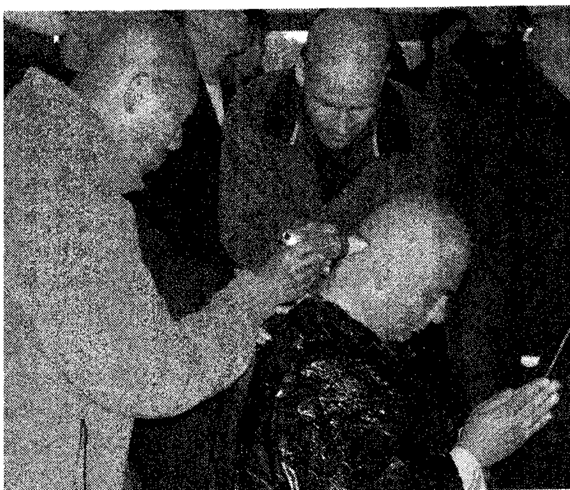


realiseren en ik kende geen betere plaats om dat te doen dan in deze gemeenschap, bij deze leraar Ik kon geen reden meer bedenken niet monnik te worden.
Tot mijn verbazing reageerden mijn vrienden en de mensen met wie ik werkte over het algemeen met: 'Dat verbaast me niets' of 'Ik heb het altijd al geweten'. Ik nam de tijd voor het afscheid en ging terwijl de Sangha in Deer Park was nog zes weken naar Hohenau. Tamara, mijn lieve vriendin die de praktische taken van mijn zakelijke en administratieve afwikkeling had overgenomen, bracht me naar mijn nieuwe familie: Phap Xa, Lan Nghiem, Cuc Nghiem, Zuster Jina en Thây Phap Dung.
Vijf maanden later volgde de ordinatie. Met de naam Chan Phap Sinh, Ware Geboorte van de Dharma, kan ik nog wel even vooruit. Voorlopig is het vooral ongeboren, ongepolijst, ruw, onervaren. Twee keer per week scheer ik mijn hoofd, een heerlijke gelegenheid opnieuw te beginnen.
Terwijl ik dit schrijf, is mijn vader voor de vijfde keer op bezoek. De ouders, broer en schoonzus van Phap Xa zijn op bezoek en met enkele andere gasten genieten we van een gesprek over alles wat er in onze harten en hoofden speelt. Ik bewonder mijn vader. Hij is het afgelopen jaar misschien wel meer gegroeid dan ik. Ik hoor hem al plannen maken om in de kerstvakantie weer te komen. Ik zie de liefde in de ouders van Phap Xa voor wie dit Vietnamees boeddhisme wel erg ver van het bed is. En ik voel me op mijn plaats in dit paradijsje in de Dordogne.

Eetstokjes

Thây gebruikt soms het beeld van het wassen van eetstokjes om het leven in het klooster voor te stellen. Je wast niet stokje voor stokje maar een hele bundel tegelijk. Je neemt ze tussen de palmen van de handen en wrijft ze over elkaar. Met het vuil worden ook de scherpe kantjes van de stokjes gewreven. Met vier op een kamer en vijftig in een klein gebouwtje, met een programma dat om vijf uur 's ochtends begint en vaak na half tien 's avonds eindigt, is er weinig gelegenheid de andere eetstokjes te ontwijken. Je vindt een weg om in liefde en harmonie samen te leven, of je wordt steeds geconfronteerd met je onvermogen dit te doen. Dat is het heelwordingsproces dat ik zocht toen ik mijn leven tot Gorinchem beperkte.
Gelukkig heb ik in mijn directe omgeving verschillende voorbeelden om me de weg te wijzen: Thây, Phap Dung, Phap Xa en vele anderen. Meer dan ik verwacht had, krijgen we als novice de tijd en ruimte onze weg te vinden. Ik merk dat ik het heel moeilijk vind gecorrigeerd te worden door mensen die naar mijn idee zelf helemaal niet zo voorbeeldig oefenen. Ik merk dat mijn reacties in dat geval knap agressief kunnen worden. Ik merk hoeveel energie deze manier van denken mij en de mensen om me heen kost.
Tijdens de herfstretraite beginnen we zes dagen per week met 45 minuten zitmeditatie. Omdat we een kwartier voor tijd al zitten, hebben we in de praktijk een uur. Dat is een groot geschenk. Na maanden worstelen met onrust, jeuk en pijntjes in mijn knieën en rug kan ik eindelijk stabiel en

comfortabel zitten. Vaak nog erg slaperig, maar soms ook fris en helder. De eindeloze opeenvolging van zware goederentreinen vol gedachten en gevoelens worden lichte wolkjes die in de verte voorbijdrijven. Mijn verlangen iets te doen of bereiken lost op in het welbevinden in het hier en nu vrij te zijn. Ik kan eindelijk beginnen met diep kijken.



Vrijwel elke week hebben we Nederlandse gasten. Ik probeer de tijd te nemen contact met ze te maken, diep te luisteren en ze te helpen zoveel mogelijk uit de tijd te halen die ze hier door kunnen brengen. Ik voel me erg verbonden met de Nederlandse sangha en merk dat ik stap voor stap alle teksten en liedjes die we hier gebruiken in het Nederlands aan het vertalen ben. Dit helpt me de teksten dieper te begrijpen en het zou in de toekomst misschien ook nuttig kunnen zijn voor mijn vrienden in Nederland.

Ik ben Thây dankbaar dat hij zijn stappen naar het westen heeft gemaakt. Ik merk bij mezelf en zie dagelijks aan de bezoekers dat de oefening die hij voorstelt mensen helpt. Tegelijkertijd ben ik me ervan bewust dat er nog een heel pad is af te leggen voor het stoppen en diep kijken, het inzicht in de vier nobele waarheden, de beoefening van het achtvoudig pad en de vier onmetelijke geestestoestanden (liefde, gelijkmoedigheid, vreugde en compassie) een normaal onderdeel van onze cultuur worden, zoals nasi of pizza. Het is aan ons en de mensen die na ons komen om door te dringen tot het hart van Boeddha's leer en onze inzichten te vertalen naar de huidige situatie in Nederland. Dit kunnen we van Thây niet verwachten, dit kunnen we in het klooster in Frankrijk slechts ten dele doen.

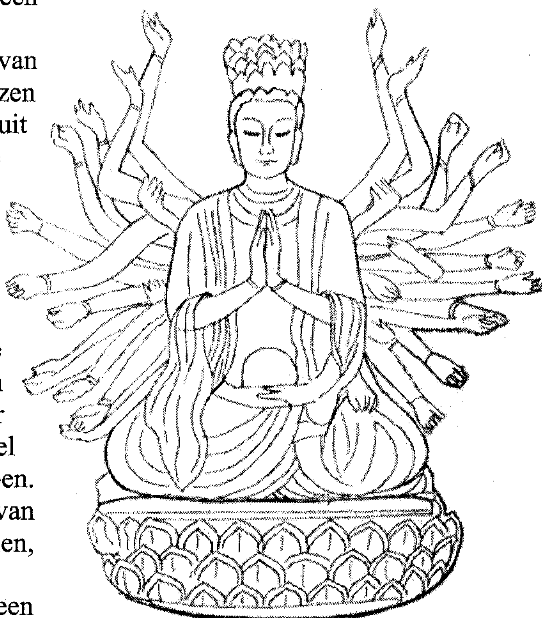
Voor mij was de keuze monnik te worden uiteindelijk een vanzelfsprekend en logisch gevolg van mijn gerichtheid op wijsheid, liefde en harmonie. Ik denk niet dat we kunnen verwachten dat veel mensen deze keuze zullen maken. De opdracht is geloof ik veel meer om in het dagelijkse leven wegen te vinden en deze te delen met onze geliefden. Ik richt me in het klooster op de beoefening van de zuivere weg om mezelf te bevrijden en om vrienden bij te kunnen staan op hun pad. Een belangrijk deel van mijn voeding wordt gevormd door de post en bezoeken van vrienden op het pad. Ik hoop jullie allemaal vaak en lang te mogen ontvangen in Plum Village.



De vele armen van de bodhisattva

Het volgende verhaal staat in het boek A Pebble for Your Pocket *(Een kiezelsteen op zak) dat Thich Nhat Hanh speciaal voor kinderen heeft geschreven.*

Volgens mij zijn er boeddha's en bodhisattva's onder ons. Een bodhisattva (spreek uit: bodiesatva) is iemand die compassie heeft, iemand die er veel om geeft andere wezens te helpen – iemand die zich voorneemt om een boeddha te worden.
Standbeelden of afbeeldingen van bodhisattva's laten soms een wezen zien met veel armen. Ze zien er zo uit omdat een bodhisattva iemand is die wel duizend dingen tegelijk kan doen. De armen van een bodhisattva kunnen ook bijzonder lang zijn en heel ver reiken, zodat ze mensen in verre landen kunnen helpen. Omdat wij slechts twee armen hebben, kunnen we maar één of twee dingen tegelijk doen. Maar als je een bodhisattva bent, heb je veel armen en kun je veel tegelijk doen. Meestal kunnen we niet alle armen van een bodhisattva zien. Om dat te kunnen, moet je heel goed opletten.
Misschien ken je wel iemand die een bodhisattva is. Dat kan! Je moeder, bijvoorbeeld, zou wel een bodhisattva kunnen zijn. Ze doet veel dingen tegelijk. Ze heeft een arm nodig om te koken. Maar tegelijkertijd zorgt ze voor jou en je broers en zusjes, dus heeft ze een tweede arm nodig. En dan moet ze nog boodschappen doen. Daarvoor heeft ze een derde arm nodig. En ze houdt zich met nog meer dingen bezig waarvoor ze meer armen nodig heeft: misschien heeft ze een baan of is ze vrijwilligster op je school. Dus je moeder zou een bodhisattva kunnen zijn. Net als je vader. Kijk goed naar je moeder en vader. Dan zul je zien dat ze meer dan twee armen hebben.
Denk niet dat de boeddha's en bodhisattva's wezens zijn die in de hemel zijn. Ze zijn hier, overal om ons heen. Jij kunt ook een bodhisattva zijn, als je aan anderen denkt en dingen doet die hen gelukkig maken.



De boeddha in de boom

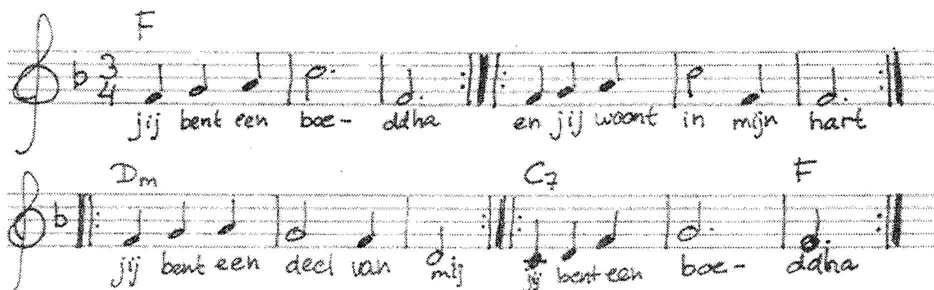


Een klein katje liep over de straat. Daar kwam een grote hond aangestoven en hij viel het katje aan. Maar het kleine katje was slim en klom razendsnel een boom in. Daar stond, in het topje van de boom, een boeddhabeeldje. Het katje vroeg 'Boeddha, waarom zit jij in deze boom?' 'Ach,' zei de boeddha, 'ik ben deze boom ingesmeten.' 'O', zei het katje langzaam. 'Wacht, ik heb een idee. Klim op mijn rug, dan breng ik je naar beneden.' De boeddha klom op de rug van het katje. Het katje bracht hem naar beneden en samen leefden ze nog lang en gelukkig.

Lien van den Hoven (9 jaar)
Haarlem

Jij bent een boeddha

Dit liedje werd gezongen tijdens de retraite in het voorjaar en bij de viering van de verjaardag van de Boeddha in Heerewaarden.





MY LIFE IS MY MESSAGE

Film over Thich Nhat Hanh

De Boeddhistisch Omroep Stichting zond onlangs de film My Life is My Message uit, een aangrijpende documentaire van George Schouten over Thich Nhat Hanh.

In de documentaire zien we hoe Thây in 2003 in Washington een lezing gaf voor leden van het Amerikaanse congres. In die lezing gaat hij onder meer in op de gebeurtenissen op 11 september 2001. Ook laat de documentaire beelden zien van een ontmoeting tussen een groep Israëliërs en Palestijnen in Plum Village vorig jaar. Daaruit wordt duidelijk hoe haat en woede in de loop van de ontmoetingen in die week veranderen in eensgezindheid en vriendschap. Op een vanzelfsprekende en overtuigende manier komt uit deze documentaire naar voren dat leven en luisteren (communiceren) in aandacht een doeltreffend antwoord op geweld kan zijn.
De première van de film vond plaats op 11 september jongstleden in De Balie in Amsterdam. De film maakte een geweldige indruk op vrijwel alle aanwezigen. Het effect ervan is te vergelijken met de komst van Thây naar Nederland. Net als wanneer je een steentje in het water gooit dat een vergaande rimpeling veroorzaakt, kan deze film de groei van de Nederlandse sangha vergaand kan beïnvloeden als we er met elkaar voor zorgen dat hij door veel mensen gezien wordt. Wie eenmaal echt onder de indruk van Thây is gekomen en van wat hij leert komt vroeger of later zijn boeken tegen en vindt vandaar zijn weg naar de sangha. Het kan geen kwaad als meer mensen de weg van liefde en begrip gaan en het zou daarom een goede zaak zijn als veel mensen deze film zien.

De film My Life is My Message *is gemakkelijk te bestellen via de website van de BOS, www.omroep.nl/boeddhistischeomroep. Klik op 'Info' en vervolgens op 'Over ons'. Dan kun je in het linkermenu de optie 'tapes en dvd's bestellen' aanklikken. De film kost op dvd 22,95 euro, op videoband 32,75 euro. De film is ook te zien via de website van de BOS.*

Boekennieuws

Nieuwe boeken

Truong Thi Dieu De
East meets West Book V
Kleine dharma-lessen uit het dagelijks leven. Alleraardigst geïllustreerd door Gina Rogers.
36 blz., 7 euro. De opbrengst komt geheel ten goede aan projecten in Vietnam.

Thich Nhat Hanh
Creating true peace. Ending violence in yourself, your family, your community and the world. 210 blz. In voorraad, wanneer de paperbackuitgave er is.

Leren over liefde. Nederlandstalige uitgave van *Teachings on Love* (zie hieronder). 192 blz. 19,50 euro.

Teachings on Love. In dit boek biedt Thich Nhat Hanh, naast traditionele verhalen en persoonlijke ervaringen duidelijke oefeningen, die begrip en intimiteit bevorderen in iedere relatie. 152 blz. *In verband met de Nederlandse uitgave nu voor 10 euro.*

CD's

Dharmalezingen van Thich Nhat Hanh
The Art of flower arranging, 1989
1 cd, 75 minuten. 15 euro.
Being Peace, 1985.
1 cd, 75 minuten. 15 euro.
Truly seeing. 1989.
2 cd's, 120 minuten. 19 euro.
The heart of understanding. 1987.
2 CD's, 120 minuten. 19 euro.
Peace making.
2 cd's, 120 minuten. Nu 20 euro.
Touching peace. 1995.
2 cd's, 120 minuten. 19 euro.
Teachings on Love.
2 cassettes, 170 minuten. 19 euro.

Dharmalezingen van Thay Phap Dung in De Glind
6 mei 2004, deel 1 en 2. 2 cd's, 8 euro.
7 mei 2004, deel 1 en 2. 2 cd's, 8 euro.

Plum Village meditations
Meditatie met de bel van Plum Village en geleide meditaties, gesproken door Zuster Jina. 1 cassette. 12 euro

Boeken bestellen kan bij:
Stichting Vrede Leven
p/a Willy Bijl
Irenestraat 14, 1741 CS Schagen
0224-298695
willy.bijl@quicknet.nl

Vermeld bij bestelling per e-mail bij het onderwerp duidelijk of je een boek wilt bestellen of alleen informatie wilt.
Zie de website van de Stichting Leven in Aandacht voor een volledige lijst van boeken en andere uitgaven: www.aandacht.net.

Vietnamprojecten vanuit Nederland

Benefietconcert

Op 24 maart 2005 zullen Heleen Verleur (componiste/pianiste – en welbekend van haar jarenlange inzet voor de Vietnamprojecten) en Renée Harp (sopraan) hun programma 'Heinde en Ver' ten gehore brengen tijdens een benefietconcert ten behoeve van Vietnam. Het programma is geïnspireerd op 24 gedichten van diverse dichters, die op meeslepende wijze op muziek zijn gezet. De teksten zijn onder meer van de Mexicaans-Spaanse dichter Octavio Paz, de Duitse dichter Robert Gernhardt, de Argentijn Pablo Neruda, maar ook van onze Nederlandse Remco Campert. De vertaling van alle niet-Nederlandstalige gedichten wordt tijdens de voorstelling voorgedragen, voorafgaand aan de liederen. In de pauze kunt u genieten van een drankje. Ook zullen er boeken van Thich Nhat Hanh en speciaal voor deze avond ontworpen kaarten verkocht worden.

Datum:	donderdag 24 maart
Aanvang:	20.00 uur
Plaats:	Casca Nova, de Luifel Herenweg 96, Heemstede
Entree:	5 euro

S.v.p. telefonisch reserveren:
023-5483828 (gereserveerde kaarten uiterlijk een kwartier voor aanvang afhalen).

Kinderopvangproject

In *De Klankschaal* nr. 19 van afgelopen voorjaar hebben Rochelle, Françoise en ik aangekondigd dat we de komende tijd geld zouden inzamelen voor een school en dagopvang voor de kinderen van het dorp Trung Kien. In het voorjaar had Zuster Chân Không de Nederlandse Sangha gevraagd om 7500 dollar (ongeveer 6500 euro) in te zamelen voor dit specifieke doel. Ik moet eerlijk zeggen dat het er even op leek dat we het niet in één keer bij elkaar zouden krijgen, maar dankzij een zeer gulle donateur is het toch gelukt. Hier zijn we natuurlijk heel erg blij mee en we willen alle donateurs hierbij van harte bedanken!

Marieke Westerveld
Happy Mindfulness of the Heart
Sangha Amsterdam

Wil je Vietnamese kinderen helpen ondersteunen, of heb je vragen of reacties, neem dan contact op met Marieke Westerveld: mariekewest @hotmail.com of 020-6185249.

Je kunt de algemene Vietnamprojecten ondersteunen door geld over te maken op gironummer 6839039 van Stichting Leven in Aandacht, o.v.v. Vietnamprojecten. Zie: www.aandacht.org voor meer achtergrondinformatie.

Vietnamprojecten vanuit België

Het nieuws dat wij vernemen vanuit Vietnam is niet zo schitterend. Er is nog steeds veel honger en armoede bij een groot percentage van de bevolking. Onze zorg en onze solidariteit blijven dan ook broodnodig.
Kunnen wij ons voorstellen wat wij zouden voelen als onze eigen kinderen of onze kleinkinderen honger zouden moeten lijden? Gebrek aan voeding komt als eerste in de keten van veel ander lijden. Een groot aantal ziekten bedreigt deze kinderen en deze jonge personen. Daardoor ook krijgen zij zeer weinig kansen op de normale ontwikkeling van hun geest.



Hieronder zie je een overzicht van de sociale projecten die wij in België ondersteunen. Tot nu hebben wij in 2004 113 kinderen, 10 leerkrachten en 12 keukenhulpjes kunnen adopteren. Wij hebben ook 220 euro ontvangen voor het project Vrede begint bij mezelf!
Zoals u weet gaan alle giften integraal naar Thich Nhat Hanh, die ervoor zorgt dat het geld terechtkomt waar de nood het hoogste is.

Project I
Liefdevolle opvang van kinderen met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. 60 euro per jaar, per kind.

Project II
Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kinderen zorgt. 222 euro per jaar.

Project III
Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. 36 euro per jaar

Alle giften kunnen overgemaakt worden op rekeningnummer. 850-0139177-77 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39 2018 Antwerpen.

Odette Bauweleers
True Stream of understanding
Sangha Antwerpen

Er begint iets te groeien

Onderstaande tekst is afkomstig van de website over het project Vrede begint *bij mijzelf:* www.peacebegins.net.

Ik ben een Palestijnse vrouw. Ik heb deelgenomen aan de eerste en derde groep die naar Plum Village ging [in het project Vrede begint bij mijzelf, red.]. Zodoende heb ik ervaren welke veranderingen er plaatsvinden in de sangha.

Tot nu toe zijn er drie gemengde (Israëlisch–Palestijnse) groepen in Plum Village bijeengekomen. Direct nadat de eerste groep thuiskwam, begonnen we elkaar te ontmoeten. Nog steeds komen we eenmaal per maand bij elkaar om te oefenen in meditatie in aandacht. De andere twee groepen hebben zich bij ons aangesloten. Ook zijn er nieuwe leden toegetreden tot onze sangha. Ze zijn nog niet naar Plum Village geweest, maar we hopen dat ze daar alsnog naartoe zullen gaan.



Op het moment zijn er ongeveer 35 leden in de Palestijns-Israëlische sangha. Twintig van hen komen maandelijks bij elkaar. Ongeveer twintig anderen hebben de groep om verschillende redenen verlaten. Sommigen komen misschien nog terug.

De afgelopen zes maanden zijn er wat dingen veranderd in de groep:

- De Palestijnse samenwerking is zeer effectief, zowel bij het organiseren als bij het administreren van het sanghawerk. De Palestijnen nemen deel aan de verschillende activiteiten in de sangha. Zij vormen de helft van de kerngroep. Ze bespreken allerlei zaken en nemen beslissingen die te maken hebben met het functioneren van de sangha.
- De Palestijnen gebruiken hun eigen taal, het Arabisch, tijdens de sanghabijeenkomsten.
- Er worden dagen van aandacht georganiseerd, ook voor de kerngroep, om de oefening te verdiepen, zodat de kerngroep beter als een subsangha kan fungeren. Een deel van deze dagen wordt besteed aan discussies over de sangha.

Ik heb het gevoel dat er een nieuwe, optimistische en gemotiveerde stemming heerst in de sangha sinds deze veranderingen hebben plaatsgevonden. Er is bijna een gelijk aantal Palestijnen en Israëliërs. Dit betekent dat er een evenredige vertegenwoordiging is die ideeën en onderwerpen aandraagt en het werk organiseert en regelt. Dit geeft beide partijen natuurlijk de gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en daar de vruchten van te plukken.

Vroeger dacht ik dat taal slechts een communicatiemiddel was. De laatste maanden realiseer ik me echter dat mijn eigen taal niet slechts een taal is, maar deel van mijn wezen, mijn cultuur, mijn traditie en mijn geschiedenis. Zij is de basis voor het gevoel dat ik bij een groep en een land hoor. Mijn taal opgeven zou eigenlijk betekenen dat ik

een deel van mezelf zou uitwissen. Toen ik voor het eerst mijn eigen taal weer gebruikte, merkte ik dat ik mijn ideeën, gevoelens en innerlijke zelf gemakkelijker en vloeiender kon overdragen dan ooit. Ik zag dat het gebruik van het Arabisch in onze ontmoetingen een positieve invloed heeft op de Palestijnen, die zich nu, voor het eerst, meer gast dan vreemdeling voelen. Ik voel ook aanvaarding onder de Israëliërs, waardoor een gevoel van gelijkheid ontstaat.

Het voelt alsof zich iets aan het settelen is, aan het groeien. Ik dacht dat de hele gedachte achter Vrede begint bij mijzelf was dat er een gemengde groep bij elkaar zou komen die meditatie zou beoefenen volgens de ideeën van Thich Nhat Hanh. Nu echter, met meer ervaring, besef ik dat de groep onder andere is gebaseerd op het Palestijns-Israëlische conflict. De leden van de sangha horen bij twee landen die met elkaar vechten. Dit gevecht is diep geworteld en zeer pijnlijk. Het heeft zijn achtergrond in vele decennia van haat. Deze groep verschilt van andere in een belangrijk aspect: het gaat om het oplossen van dit geschil door innerlijke vrede te beoefenen en door aandachtig te luisteren en vriendelijk en liefdevol te spreken. Het conflict is bij ons in de sanghaaanwezig, zelfs als we er niet over praten. Ik zie dat ermee omgaan en erover praten moet plaatsvinden in de beschutting en door de beoefening. Daarom moeten we blijven oefenen: niet alleen tijdens onze wekelijkse dag van aandacht, maar elke dag.

We moeten zo gewoon mogelijk leven omdat we in een wrede realiteit leven. Er zijn veel obstakels die onze aandacht kunnen verstoren en de zaden van haat en woede in onszelf water kunnen geven. Ik zie dat bouwen aan een gemengde sangha niet gebruikelijk is en niet voor zichzelf spreekt. Het kan slagen met behulp van een sterk en diep geloof dat we ons leven in aandacht leven, zodat de ervaring het geloof kan bevestigen en in ieder van ons kan versterken.

Op dit moment begrijpt de sangha dat zorgdragen voor onze innerlijke vrede het aandachtig luisteren en het oefenen met liefde en compassie versterkt. Het belangrijkste doel is dat het voortbestaan en de kracht van de sangha zeker gesteld worden.

Taghreed

Om de activiteiten in Israël voort te kunnen zetten en om meer afvaardigingen de gelegenheid te kunnen geven naar Plum Village te gaan, wordt jullie steun zeer gewaardeerd. Donaties kunnen overgemaakt worden op rekeningnummer 6839039, Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam (voor Nederland) of rekeningnummer 833-4629894-51 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen (voor België), onder vermelding van 'Vrede begint bij mijzelf'.

Informatie over de achtergronden van het project Vrede begint bij mijzelf vind je op *www.aandacht.net* of *www.peacebegins.net*.

Nieuws van het Being Together initatief

In de laatste twee weken van de zomerretraite in Plum Village werd er een retraite gehouden tussen Palestijnen en Israëliërs. Dit alles speelde zich voornamelijk af in de Upper Hamlet. Ik zette mijn tentje daar op om zo veel mogelijk te kunnen ervaren van de dialoog en de beoefening tussen de Palestijnen en Israëliërs.
Er waren drie groepen uitgenodigd: zestien Palestijnen, waarvan er slechts zes uiteindelijk toestemming kregen om het land te verlaten, vijftien jonge Israëlische dienstweigeraars en een delegatie van Middleway, een organisatie die door het organiseren van peacewalks de vrede in Israël en Palestina dichterbij wil brengen.
Wat mij vooral is opgevallen en bijgebleven van de retraite is de moed en kracht van de deelnemers om te midden van de onrust in Israël/Palestina af te reizen naar Plum Village om samen te beoefenen en de weg van vrede te bewandelen.
Op de volgende sites kun je zien waar en wanneer er retraites georganiseerd worden:

www.beingtogether.org
www.breathingout.org
www.middleway.org

Op dit moment zijn de sites niet erg actueel. Je kunt het beste regelmatig kijken of een mail sturen naar de mailhost van de site als je meer informatie wilt.
Voorjaar 2005 is er rond het Joods paasfeest een zevendaagse peacewalk in Israël/Palestina. Het verzoek om ondersteuning op het pad naar vrede is een vraag van het hart, de aanwezigheid en steun van velen bij het lopen voor vrede een diepe wens. Meer informatie over de peacewalks is te vinden op de site van Middleway.

Tamara Hoogesteger
Clear Understanding of the Heart
Sangha Gorinchem
jtehoogesteger@hetnet.nl



'Being Together' in Plum Village

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

In Nederland

Alkmaar

Eenmaal in de maand – meestal de tweede zondag – Dag van Aandacht (10.00 – 13.00 uur) met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Elisabeth van Veen, 072-5401707 of Willy Bijl 0224-298695.

Amsterdam

Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam, 020-6164943, centrumlia@ mail.com

- Open dag: zondag 9 januari 10.30 – 17.00 uur
- Elke vrijdag 18.30 – 22.00 uur: zitmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.

Kosten: 7,50 euro.
Overige activiteiten, zie pag. 50.

Arnhem

- Eén zondag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur: 9 januari, 13 februari, 20 maart, 10 april, 8 mei, 12 juni.
- Wandelmeditatie in het bos op zondagmorgen, gevolgd door gezamenlijke lunch (lunchpakket meenemen) voorafgaand aan de middagbijeenkomst van 10.00 – 12.00 uur: 20 maart, 12 juni.
- Eén woensdagavond in de maand het bekijken van Dharmalezingen van Thây op video, gevolgd door discussie van 19.30 – 21.30 uur: 26 januari, 23 februari, 30 maart, 27 april, 25 mei, 29 juni.

Info: Jaap Broerse, 026-4742329 en Jolande Mol, 0317-460 493.

Den Haag

Elke zondagochtend, 10.00 – 12.00 uur, zit-, loop- en theemeditatie, een korte tekst, uitwisseling van ervaringen. Graag zelf een meditatiebankje/ kussentje/stoeltje meenemen.
Kosten: 3,50 euro per keer
Info: Dieu De Throng Tri, 070-3657326, Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134, Wietske Vriezen, 070-3020032.

Eindhoven

Elke woensdagavond, 20.15 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reci-

teren van de Vijf Aandachtsoefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515.

Enschede
Elke derde zondag van de maand van 10.00 – 13.00 uur meditatiebijeenkomst.
Info: Dick Michon, 053-4318797.

Gorinchem
Elke eerste zondag van de maand een bijeenkomst van 10.30 – 12.30 uur in Gorinchem met zit-, loop-, zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.
Info: Titia Thierens, 0183-634750.

Groningen
Elke tweede zaterdag in de maand een bijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur. Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, 050-5423517.

Haarlem
Elke eerste en derde woensdag van de maand een bijeenkomst van 19.30 – 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de derde woensdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.
Info: Carolien Balt, 023-5316680 en Didi Overman, 023-5259569.

Heerewaarden (nabij Zaltbommel)
Sangha Rivierenland

- Maandagavonden van Sangha Rivierenland, om de 14 dagen. Voor iedereen die regelmatig wil oefenen samen met de kerngroep. Zit- en loopmeditatie, theedrinken en uitwisseling.
Data: 17 en 31 januari; 14 en 28 februari; 14 maart; 4 en 18 april; 2 en 23 mei; 6 en 20 juni; 4 en 18 juli. In augustus wordt een pauze gehouden.
Tijd: van 20.00 – 22.00 uur. Je bent welkom vanaf 19.45.
- Introductie voor nieuwkomers, maandagavond 21 februari. Aanmelding vooraf gewenst. Open voor iedereen die belangstelling heeft voor meditatie en een 'voorproefje' wenst voordat je besluit om aan de maandagavonden mee te doen.
- Verdiepingsmaandagavonden: 21 maart en 25 april. Opgave vooraf gewenst. Deze avonden zijn voor de regelmatige deelnemers aan de maandagavondsangha en andere geoefenden.
- Aandachtszondagen. Aanmelding vooraf noodzakelijk voor iedereen, minimaal één week vooraf! Het programma voor de Aandachtszondagen is van 10.30 – 16.00 uur, je bent welkom vanaf 10.00 uur. Kinderen zijn welkom!

Zondag 30 januari: Thema 'Hartje Winter'
Zondag 29 mei: Verjaardag van de Baby Boeddha
Locatie: Vuurvlinder Centrum, Heerewaarden, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden
Aanmelding en info: Jantien Lodder, 0487-573378 (werkdagen van 19.00 – 19.30 uur), sangha.rivierenland@freeler.nl

Leeuwarden

Op maandagavond om de 14 dagen komen we bij elkaar van 19.30 – 21.00 uur en beoefenen we zit-, loop- en zitmeditatie, waarna afgesloten wordt met thee.
Info: Wim Overdijk, 058-2563100.

Leiden

Elke maandag van de oneven week van 20.00 – 22.00 uur bijeenkomst met meditatie, oefening, uitwisseling, thee.
Info: Else Meerman, 071-5170171, meermanelse@hotmail.com.

Nederhorst den Berg

Elke derde zondag van de maand, van 10.00 – 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294-254393, olandeanande@metta.lk.

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)

Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039.

Nijmegen

- Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst. Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom.

Data: 22 januari, 19 februari, 16 april, 21 mei, 23 juli van 13.30 – 16.45 uur; 12 maart en 18 juni van 10.30 – 16.45 uur (Graag een eigen lunchpakket meenemen).
Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178.

- Contactpersoon voor de verdiepingsgroep: Wim van Beek, 024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl.

Radewijk

- Elke dinsdag, van 20.00 – 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302.

Rotterdam

Meditatiebijeenkomsten op zondagmiddag van 14.00 – 17.00 op 19 december, 16 januari, 13 februari, 6 maart, 3 april, 8 mei en 19 juni.
Info: Willem Elbers, 010-4215718, rotterdamsesangha@planet.nl.

Schiedam

Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 – 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 – 22.00 uur. De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973.

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)

Eens per 14 dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur, zit-, loop- en zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.
Info: Marleen Verhoef, 0561-688724.

Tilburg
Eens per 14 dagen, op maandag van 19.30 – 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg.
Info: Diek Timmermans, 013-5348998.

Utrecht
Sangha Hart van Nederland
- Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.00 – 21.30 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst; uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.
Info: Rachèl Gerrits, 030-2721868 /06-15605242, rachel_gerrits@hotmail.com
- Ongeveer eenmaal per maand een (mid)dag van aandacht.
Info: Bert van Hees, 030-2423296, gbvanhees@wanadoo.nl.

Vuren (tussen Gorinchem en Leerdam)
Een keer in de twee weken op dinsdagavond van 19.30 – 21.30 uur een bijeenkomst met zit-, loop-, zit-meditatie, uitwisseling van ervaringen en theedrinken.
Info: Maria Ruiters, 0183-660157 / 06-15603350.



Centrum Boswijk

School voor Aandachtsontwikkeling

Natuurlijk mediteren
Korte retraite o.l.v. Jan Boswijk, waarbij we veel zullen verblijven in de mooie uiterwaarden van de Waal bij Hurwenen: een wijds landschap gekenmerkt door lichte glooiingen, strandjes, bomen, hagen, meertjes en de rivier. Overdag zijn we buiten en wordt gewerkt met eenvoudige 'landschapstechnieken', die het mogelijk maken werkelijk aan te komen bij jezelf en volledig aanwezig te zijn; 's ochtends en 's avonds zijn we binnen om te mediteren en te delen. Ervaring met meditatie is absoluut onnodig.
Data: 19 (avond), 20, 21, 22 mei.

Vervolg Natuurlijk mediteren
Voor wie in voorgaande jaren of dit jaar heeft deelgenomen aan een groep 'Natuurlijk mediteren', is er een korte retraite, waarin op dezelfde al bekende manier gewerkt wordt.
Data: 16 (avond), 17, 18 september.

Aandachtsdagen
Op deze dagen is er in de stijl van Thich Nhat Hanh een programma van zitmeditatie, loopmeditatie, in aandacht eten, dharma-lezing, dharma-discussie, en wat verder maar geschikt blijkt. Deze dagen worden geleid door Jan Boswijk en leden van de Sangha voor hulpverleners. Ze zijn heel goed te combineren met de groepen Natuurlijk mediteren. De data zijn daar zelfs op afgestemd. Ze kunnen nieuwe inspiratie geven, en hulp bij beoefening thuis.

Deze serie dagen is bedoeld voor wie eerder heeft deelgenomen of gaat deelnemen aan groepen 'Natuurlijk mediteren', Zomerretraite, groepen 'Een weg naar het hart', groepen 'Relatie- en Gestalttherapie', groepen 'Drie zondagen voor de ziel', of elders een vergelijkbare achtergrond heeft.
Data: 20 februari, 20 maart, 18 april, (19-22 mei Natuurlijk mediteren), 26 juni, (16-18 september Natuurlijk mediteren), 9 oktober, 11 december.
De dagen vormen een serie en kunnen niet los gevolgd worden (m.u.v. Natuurlijk mediteren).
Bijeenkomsten telkens van 10.00 – 16.00 uur.

Zomerretraite 'Een nieuw begin'

De jaarlijkse zomerretraite o.l.v. Jan Boswijk en Riekje Boswijk-Hummel, vindt dit jaar plaats in Hongarije, samen met Hongaarse retreatants die tot nu toe naar Nederland kwamen.
Data: 22-28 augustus. Op dit moment zijn verdere gegevens nog niet bekend. Zie hiervoor www.centrumboswijk.nl, of vraag een programmaboekje met alle activiteiten van Centrum Boswijk aan.

Sangha voor hulpverleners

In de bloeiende Sangha voor hulpverleners is altijd plaats voor nieuwe leden. Voorwaarde is dat je werkt als hulpverlener (artsen, psychotherapeuten, maatschappelijk werkenden, verpleegkundigen, fysiotherapeuten, natuurgeneeskundigen, haptotherapeuten, creatief therapeuten, etc.). Een andere voorwaarde is dat je in principe bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.
In het afgelopen jaar is de Sangha – naast de maandelijkse bijeenkomsten van een dag – gezamenlijk een week naar Plum Village geweest. Daarnaast waren leden van de Sangha actief betrokken bij de jaarlijkse Zomerretraite. Bijeenkomsten vinden plaats in de stijl van Thich Nhat Hanh; de Vijf Aandachtsoefeningen vormen een onderliggende basis.
Op dit moment telt de Sangha ongeveer 35 leden.
Data: 23 januari, 27 februari, 10 april, 7 mei, 18 juni, 22-28 augustus (voor wie naar de retraite in Hongarije wil), 2 oktober, 6 november, 18 december. Waarschijnlijk wordt in het najaar – of in de winter van 2006 – nog een gezamenlijke retraite van een week in Plum Village gepland.
Plaats en tijd: Centrum Boswijk in Hurwenen (bij Zaltbommel), telkens van 10.00 – 16.00 uur.
Inlichtingen: Maria Ruiters 0345-614708, Hilly Bol 0182-515040, Hanneke Timmerman 0575-561105.

Informatie

Op verzoek ontvang je kostenloos een programmaboekje. Meer informatie is te vinden op www.centrumboswijk.nl, Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling, Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren, 0418-561660, boswijk@dds.nl.



Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam

Open dag

Zondag 9 januari: 11.00 – 17.00 uur
Belangstellenden zijn de hele dag welkom. De toegang is vrij.
11.00 Zitmeditatie
12.00 Lezing Thich Nhat Hanh (video)
13.00 Lunch: brood meenemen svp
14.00 Ontspanningsmeditatie
15.00 Loopmeditatie
16.00 Theemeditatie, zingen

Activiteiten onder leiding van Eveline Beumkes

psychologe, communicatietrainer en dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh

Cursussen

Onderstaande cursussen worden het hele jaar door gegeven en gaan steeds van start bij (minimaal) 8 nieuwe aanmeldingen. Het tijdstip wordt in overleg bepaald.
Plaats: Amsterdam
Info: 020-6164943 of ebeumkes@ euro-mail.nl

Leven in aandacht

Introductiecursus meditatie (deel 1)
Mediteren wil zeggen werkelijk in contact zijn met wat er nu is. Elk moment bevat talloze dingen die ons blij kunnen maken. Vaak zijn we te gejaagd om ons in het nu te laten zakken en werkelijk contact te maken met onze binnenwereld en de wereld om ons heen. Het voertuig dat ons terugbrengt naar onszelf en naar het nu is het bewustzijn van de ademhaling. Alle oefeningen in de cursus zijn hierop gebaseerd. Bewust ademen helpt lichaam en geest ook tot rust te komen. De cursus is de eerste van een serie van drie, respectievelijk gericht op het ontwikkelen van het bewustzijn van ons lichaam (deel 1), onze gevoelens (deel 2) en onze gedachten (deel 3).
Aantal dagdelen: 12 (10 x 2,5 uur en een Dag van Aandacht)
Kosten: 120 / 140 / 160 euro naar draagkracht plus 10 euro materiaalkosten
Opgave: door overmaking van het bedrag op girorekening 2510792, t.n.v. E. Beumkes, Amsterdam

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Cursus Communiceren in aandacht
Thich Nhat Hanh leert ons niet alleen hoe we innerlijk vrede kunnen vinden, maar ook hoe we onderling (als partners of gezin) in vrede kunnen leven. Hij geeft talloze aanwijzingen op het gebied van de onderlinge communicatie om de harmonie te bewaren (herstellen) en onze relaties tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. In de cursus wordt ingegaan op de vele suggesties die Thich Nhat Hanh ons aanreikt rond liefdevol spreken en aandachtig luisteren. We oefenen hiermee in combinatie met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen. In een

vervolgcursus wordt verder ingegaan op inzichten uit de boeddhistische psychologie m.b.t. het omgaan met boosheid en het model van Geweldloze Communicatie van M. Rosenberg.
Aantal dagdelen: 12 x 3,5 uur
Kosten: 165 / 190 / 215 euro naar draagkracht plus 10 euro materiaalkosten
Opgave: zie cursus 'Leven in Aandacht'

Meditatieweekenden

Praktische informatie over alle onderstaande weekenden:
Plaats: de weekenden vinden deels plaats in Amsterdam, deels elders (o.m. in Overveen en Groningen).
Tijd: za 10.30 – 17.00 uur / zo 9.30 – 17.00 uur
Kosten: 55 / 70 / 85 euro naar draagkracht plus 5 euro materiaalkosten
Opgave: zie cursus 'Leven in Aandacht'
Aantal deelnemers: 8 à 12
Info: zie 'cursussen'

Het cultiveren van vreugde in ons dagelijks leven
28 & 29 dec. 2004 / 4 & 5 juni
Pijn komen we allemaal tegen op ons pad. Thich Nhat Hanh moedigt ons aan ons hier niet door te laten overspoelen, maar ook contact te maken met de wonderen van het leven – de wolken, het zonlicht, de ogen van een kind – die altijd en overal aanwezig zijn. Door de vreugde in onszelf te voeden, helpen we onze pijn te transformeren. We gaan dit weekend in op de vele oefeningen die Thich Nhat Hanh aanreikt om de zaadjes van vreugde water te geven en ook op vragen en obstakels die we daarbij tegen kunnen komen.

Leven in aandacht
Introductieweekend meditatie
in Overveen
12 & 13 februari / 16 & 17 april
Mediteren beperkt zich niet tot de meditatieruimte: het betekent evenzeer ons dagelijks leven in aandacht leven, van afwassen tot autorijden. Zodra we de automatische piloot uitschakelen en een eenvoudige handeling met volle aandacht verrichten, zal die handeling van kwaliteit veranderen en iets aangenaams krijgen. Aandacht voor 't nu helpt ook tot rust te komen – mits we ons bewust blijven van de ademhaling. Dit weekend doen we meditatieoefeningen rond leven in aandacht, die we overal in praktijk kunnen brengen.

Introductie in de boeddhistische psychologie
5 & 6 maart / 28 & 29 mei
Kennis van de boeddhistische psychologie geeft ons het gereedschap in handen dat we nodig hebben om de 'tuin' van onze geest goed te kunnen verzorgen. We gaan dit weekend in op de vraag hoe meditatie (liefdevolle aandacht) ons kan helpen bij het transformeren van pijnlijke gevoelens als angst, depressie en boosheid en maken daarbij gebruik van een eenvoudig model van het functioneren van de menselijke geest van Thich Nhat Hanh. Dit model geeft ook inzicht in het tot stand komen van gevoelens en laat zien hoe ons lijden en geluk nauw samenhangen met wat we – zowel lichamelijk als geestelijk – dagelijks tot ons nemen, daarom staan we ook stil bij ons consumptiepatroon.

Communicatieweekenden
Zie onder 'Meditatieweekenden' voor praktische informatie.

Liefde is ... aanwezig zijn
5 & 6 februari / 9 & 10 april
De basis van communiceren in aandacht is aanwezig zijn. We oefenen om vanuit het contact met onze ademhaling oordeelloos aanwezig te zijn en zo aandachtig te luisteren dat we niet alleen horen wat er gezegd wordt maar ook wat er niet gezegd wordt; om te luisteren met onze oren, onze ogen en ons hart. Centraal staan dit weekend de 'Vier mantra's', vier richtlijnen die Thich Nhat Hanh geeft om in het contact met anderen ware liefde tot uitdrukking te brengen.

In verbinding blijven
18 & 19 december 19 & 20 maart / 7 & 8 mei
Wanneer we ons gekwetst voelen, hebben we vaak de neiging ons terug te trekken of de ander met verwijten te overladen, zodat deze onze pijn niet meer kan horen. In aansluiting op de richtlijnen voor 'Opnieuw Beginnen' en andere aanwijzingen van Thich Nhat Hanh om de verbinding te herstellen, zullen we dit weekend oefenen met elementen van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Dit model helpt om de gevoelens en behoeftes die aan beide zijden spelen helder te krijgen en te erkennen en om samen een oplossing te vinden die recht doet aan de behoeftes van beiden.

Omarm je woede
26 & 27 februari / 21 & 22 mei
Als we boos zijn, zijn we vaak geneigd de ander als oorzaak van onze boosheid te zien. Wanneer we diep kijken, kunnen we echter ontdekken dat de voornaamste oorzaak van ons lijden het 'zaadje' van woede in onszelf is. Dit inzicht maakt het mogelijk stappen te zetten om onze boosheid te transformeren. In zijn boek *Omarm je woede* legt Thich Nhat Hanh uit hoe we dit kunnen doen. Dit weekend zullen we stilstaan bij de wortels van onze woede, het leren hanteren van onze woede en het transformeren van de energie van woede in mededogen. We doen communicatie- en meditatieoefeningen die ons hierbij kunnen helpen.

Wandelmeditatiedagen

Iedere stap is vrede
zaterdag 23 april / zondag 1 mei
Startpunt: station Zandvoort 9.45 uur
Eindpunt: bushalte lijn 90 bij Vogelenzang 16.45 uur
Vooraf opgeven i.v.m mogelijke wijzigingen gezien het weer
Kosten: 10 /15 /20 euro (lunchpakket meenemen s.v.p.)
We wandelen langs het strand en door de duinen en nemen de tijd om van iedere stap te genieten. We doen bewegings- en ontspanningsoefeningen en besluiten de dag met zingen. Uitleg over loopmeditatie wordt onderweg gegeven en is ook te vinden in het boekje *Wandelen in vreugde* van Thich Nhat Hanh.

Tahara

Sangha voor jongeren

Tahara is een meditatiegroep voor jongeren, die zich verdiept in meditatie en de boeddhistische levenswijze. 'Tahara' is een oud-Indisch woord en betekent 'Jongere, op zoek naar de waarheid'. Tweewekelijks houden we bijeenkomsten waarbij we zit- en loopmeditatie beoefenen. Ook nemen we een moment om inspirerende verhalen of ervaringen te vertellen. Dit alles in een sfeer van ontspannen aandacht, stilte en eenvoud. Van tijd tot tijd organiseren we ook meditatiedagen.

Plaats: Studentenkerk Nijmegen (stilteruimte of kapel), Erasmuslaan 15 (tegenover de Universiteitsbibliotheek). Kussens, bankjes, matjes zijn aanwezig.
Data: 1e en 3e dinsdag van de maand
Tijd: 19.45 – 21.30 uur
Kosten: vrijwillige bijdrage
Info: Jeroen Veenenbos, 024-3600819, jeroenveenenbos@hotmail.com of Sander Oudenampsen, 06-29455641, s.oudenampsen@lycos.nl.

Met vreugde leven

Dag van Aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op 23 januari 2005 organiseert de Arnhemse sangha, in samenwerking met dharmalerares Eveline Beumkes, een Dag van Aandacht met als thema 'Met vreugde leven'. Centraal hierbij staat de vraag: 'Hoe kan de oefening van in aandacht leven ons helpen meer vreugde te brengen in ons dagelijks leven?' Het programma biedt tal van mogelijkheden contact te maken met de zaadjes van vreugde, in ieder van ons aanwezig. Er kunnen maximaal 25 mensen meedoen, dus snel reageren.
Plaats: Yogacentrum Het Zweiersdal te Oosterbeek, een lieflijke locatie temidden van veel groen
Kosten: 25 euro
Info: Loes van Barneveld, 026-4453021 en Look Hulshoff Pol, 026-3340496.



Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sanghabijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen, eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thâys onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39
Tijd: 10.15 – 16.00 uur
Kosten: 3 euro
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, tel. 03-2572598

Lokale sangha's

Brakel

- Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van 10.30 – 16.00 uur.
- Meditatiebijeenkomst op de tweede en vierde woensdag van 20.00 – 21.30 uur

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, tel.: 055-426455

Gent

Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 –12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, tel. 09-2330155

Kuringen

Meditatiebijeenkomst op de derde vrijdag van 20.00 – 22.00 uur.
Plaats: Abdij van Herkenrode in de stille ruimte
Info: Els Wouters, tel 013-315901

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 – 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, tel. 02-3611337

Rotselaar

Bijeenkomst op de eerste dinsdag en derde maandag van 20.00 – 22.00 uur.
Plaats: Kwellenbergstraat 13
Aanmelding en informatie: Lutgarde Peeters, 016-893920, lutgarde.peeters@pandora.be

Colofon

Redactie
Jane Hulshoff Pol, Angeniet Kam, Françoise Pottier (lay-out), Evelyn van de Veen.

Medewerkers aan dit nummer:
Peer van den Hoven, Look Hulshoff Pol, Ger Levert, Margriet Versteeg

Redactieadres
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Abonnementenadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Aanleveren van kopij

- Bij voorkeur per e-mail of op een diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten, foto's en tekeningen zijn we ook heel blij).
- Bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten.

Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij zijn via de redactie te verkrijgen.

Kopij- en verschijningsdata (onder voorbehoud)

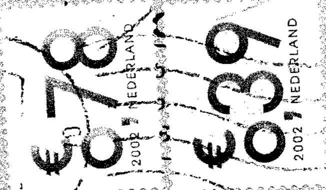
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: 1 maart 2005, verschijning: mei 2005
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: 31 juli 2005, verschijning: eind augustus 2005

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties
De Klankschaal verschijnt tweemaal per jaar en de *Klankbel* een maal per jaar. Een abonnement kost 7,50 euro per kalenderjaar (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis. Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39. BIC: PSTBNL21).

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag
Didi Overman/Gré Hellingman: illustratie omslag, 2
Jeroen Duyser: 3, 5, 6, 9, 18, 23, 41
Margriet Versteeg (naar Picasso): 11
Jannie de Schipper: 12
Marcel Korpel: 14, 15
Rochelle Griffin: 17, 19
Plum Village: 20, 21
Arthur Kruisinga: 25
Marjolijn van Leeuwen: 26
Look Hulshoff Pol: 29, 30
Tamara Hoogesteger: 33, 35, 44
Parallax Press: 36
Lien van den Hoven: 37
BOS: 38
IFOR Archives: 42
Cheryl Cayford: 48
Zr. Cuc Nghiem: 53

De Klankschaal is gedrukt op kringlooppapier

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar



H.F. Bol
Platteweg 67
2811 HR Reeuwijk